МЕТОДА СУВОРИНА.

ЛЕЧЕНІЕ ГОЛОДАНІЕМЪ.

I

ОСНОВЫ МЕТОДЫ.

II

ПРАКТИКА ГОЛОДАНІЯ.

III

МОЯ КЛИНИКА. — ЛЕЧЕНІЕ
ОТДѢЛЬНЫХЪ БОЛѢЗНЕЙ.

„Русская Типографія“ — ул. Жоржа Клемансо 25.

МЕТОДА СУВОРИНА.

ЛЕЧЕНІЕ ГОЛОДАНІЕМЪ.

ПРАКТИКА ГОЛОДАНІЯ.

Съ 13-ю рисунками въ текстѣ, одной таблицей массажа и рисункомъ въ 3-хъ краскахъ.

Изд-во „НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ".
БѢлградъ.
1 9 3 1

„Русская Типографія“ — ул. Жоржа Клемансо 25.

Наука міра — о голоданіи.

Наука Америки, Франціи, Германіи... Почему не — и Югославіи?!

Прошло два мѣсяца послѣ выхода первой моей книги: „Основы методы“ и ни одинъ фактъ излеченія голоданіемъ, указанный въ ней, не опровергнутъ никѣмъ и нигдѣ, и ни на одно обвиненіе, предъявленное въ ней, не раздалось нигдѣ и ни отъ кого протеста или просто возраженія.

Ни тѣни опроверженія, ни тѣни возраженія!

А между тѣмъ я обвинялъ и обвиняю докторовъ Югославіи ни много ни мало, какъ въ томъ, что они въ своей безконтрольности забыли о своихъ обязанностяхъ къ народу и не допускаютъ къ нему — здоровья!

Первая моя книга доказала, что моя метода леченія лечитъ и и з л е ч и в а е т ъ!

Вторая книга показываетъ, что достигается это дѣйствительно способами простѣйшими, доступными всѣмъ: и старымъ и малымъ, и богатымъ и бѣднымъ.

Это дѣлаетъ предлагаемое мною леченіе благомъ всего человѣчества, за охрану и развитіе котораго всякій культурный народъ отвѣчаетъ передъ всѣмъ человѣчествомъ, — конечно, если онъ народъ культурный!

Доктора и докторскія организаціи безумно требовали уничтоженія, смерти этому леченію, бросая въ него всѣми камнями, которые были у нихъ подъ рукою.

Но святая сила охраняетъ всякое общечеловѣческое благо. Только поэтому еще не перевелся на землѣ родъ человѣческій!

И великое общечеловѣческое благо—леченіе добровольнымъ голоданіемъ — не растоптано и пускай на крестѣ страданій, но все-таки оно поднялось надъ массами, распространилось въ массахъ и теперь не страшны ему ничьи бѣснованія, угрозы и камни, ибо каждый день — день каждый! — нынѣ будетъ приносить извѣстія о новыхъ и новыхъ его благодѣяніяхъ человѣчеству—всѣмъ людямъ.

8 февраля этого года въ американской газетѣ „San-Francisco Examiner" напечатана статья — дословно:

„Спеціалистъ сообщаетъ, что эпилепсія излечивается 25-ю днями голоданія.

Много случаевъ эпилепсіи происходитъ отъ разстройства пищеваренія, — говоритъ спеціалистъ на конгрессѣ въ Дель-Монте.

„Дель Монте, февр. 7.—Почти половина случаевъ эпилепсіи вызывается несвареніемъ желудка—сказалъ сегодня на конгрессѣ калифорнійскаго союза остеопатовъ др. Хэгъ Вильямъ Конклинъ (Conclin) изъ Баттль-Крика (Мичиганъ) — національный авторитетъ по эпилепсіи. Описывая леченіе этихъ случаевъ, онъ говорилъ:

„Эти больные отличаются огромнымъ апетитомъ и обыкновенно переобременяются пищею. Больной обычно голодаетъ 25 дней, причемъ только пьетъ воду.

„Втеченіе первыхъ 6 дней средняя потеря вѣса — 2 фунта въ день. Далѣе она понижается до 1—1¼ ф. за день. Послѣ голоданія больной втеченіе двухъ лѣтъ соблюдаетъ не особенно строгую діэту, съ исключеніемъ мяса и тяжелыхъ сластей".

Это сообщаетъ американская газета.

Уже годы и десятилѣтія въ Америкѣ примѣняютъ крупные сроки голоданія для леченія болѣзней, но въ Югославіи комиссіи спеціалистовъ при Мин. Нар. Здр. все еще не знаютъ объ этомъ.

У меня есть случай эпилепсіи, когда больной втеченіе 3 лѣтъ 7 разъ голодалъ по 21 — 40 дней, всего 264 дня (!!!), получилъ облегченіе болѣзни, но всетаки до сихъ поръ не можетъ вылечиться вполнѣ, потому что я не могу дать ему необходимаго ухода и помощи, такъ какъ министерство мнѣ не разрѣшаетъ устроить санаторій или больницу для лечащихся голо-

даніемъ и мои больные до сихъ поръ лишены помощи больницъ и больничнаго ухода именно потому, что они лечатся голоданіемъ.

Больной такъ хотѣлъ выздоровѣть, что голодалъ 264 дня, я такъ хотѣлъ его вылечить, что отказался исполнить приказаніе министра, запретившаго мнѣ лечить его, мое леченіе стало такъ общеизвѣстно своею успѣшностью, что министръ не могъ найти никакихъ фактовъ для поддержки своего запрещенія передъ судомъ и всетаки — больной до сихъ поръ боленъ! Тяжкая болѣзнь! И больнойноситъ до сихъ поръ эту тяжесть на больномъ своемъ организмѣ! За что?

Что же мнѣ дѣлать?

Требовать-ли отъ Министерства Нар. Здр., чтобы оно дало содержаніе и леченіе этому больному — отличному слесарю на машинахъ, который зарабатывалъ до болѣзни болѣе 2.500 д. въ мѣсяцъ? Но вѣдь и всѣ остальные больные мои въ такомъ же положеніи!

Спросить-ли д-ра Конклина „національный авторитетъ Америки по эпилепсіи“, сколько будетъ стоить леченіе у него въ клиникѣ больному, который молодъ и такъ хочетъ вылечиться, но которому доктора въ Югославіи, коллеги д-ра Конклина по диплому запрещаютъ вылечиться?! Но я знаю, что др. Конклинъ съ негодованіемъ отвергнетъ саму общую свою коллегіальность съ докторами Югославіи собственно по профессіи:— профессія докторовъ, запрещающихъ больнымъ лечиться, называется иначе, чѣмъ профессія докторовъ, излечивающихъ больныхъ!

Все-же останется главное: больной въ Югославіи остается безсильно и безпомощно въ лапахъ жестокой болѣзни, съѣдающей его силу и жизнь, и долженъ долженъ искать чуть не добрыхъ сердецъ — за границей!!

Враги леченія голоданіемъ теперь прячутся за комиссіи „специалистовъ“, издающія постановленія противъ леченія голоданіемъ.

Но зачѣмъ же у Министерства Нар. Здр. такіе специалисты, которые не знаютъ того, что обязаны были бы знать?! Они отказываются изучать леченіе голоданіемъ, утверждая, что это не медицина и что они по голоданію и безъ того знаютъ все. А вотъ специалистъ очень солидной многостолѣтней науки, науки германской, др. Х. Гюнтеръ, профессоръ Лейпцигскаго Университета, написалъ

большую книгу: „Die Hunger und Dürstkuren“ о научныхъ основаніяхъ леченія голоданіемъ и утверждаетъ, что голоданіе имѣетъ свою физіологію и патологію и составляетъ новую „специальную область терапии“. А специалисты Министерства этой специальности своей науки и не знаютъ! Не знаютъ даже, что она существуетъ! Но тогда почему они специалисты? Тогда они же должны и отвѣчать, а не больные! Между тѣмъ они не отвѣчаютъ, а больные — гибнутъ!

Большой специалистъ другой большой науки, — французской — членъ Парижской Академіи Наукъ, ученый съ міровымъ именемъ, профессоръ и докторъ, Шарль Рише утверждаетъ, что голоданіе ставитъ передъ мыслью человѣчества цѣлую новую науку, потому что такими фактами какъ четырехлѣтнее голоданіе Терезы Нейманъ въ Коннерсрейтѣ безъ потери вѣса или два другихъ подобныхъ же факта, приводимыхъ профессоромъ изъ личныхъ наблюденій,— наука о голоданіи переходитъ изъ области физіологіи въ область парапсихологіи, съ которой ученая мысль еще только начинаетъ знакомиться. А вотъ комиссія специалистовъ Министерства въ Бѣлградѣ утверждаетъ, что они въ голоданіи — и безъ того уже все знаютъ!

Такъ что — зачѣмъ и наука, которая всегда чего нибудь да не знаетъ, когда у Министерства есть комиссія, которая „все знаетъ“!

Но, Боже, какъ ошибочно бываетъ мнѣніе людей о себѣ — вѣдь всѣ комиссіи состоятъ изъ людей! — особенно когда люди эти—представители не контролируемой профессіи!

Конечно высокимъ специалистомъ въ своей наукѣ считаетъ себя и др. Мындру, котораго статья „Когда нужно примѣнять леченіе голоданіемъ“, явилась на этихъ дняхъ въ балканской русской печати. Др. Мындру разсказываетъ:

„Я примѣнилъ леченіе голодомъ на больномъ Г. С... Никакія лекарства не могли вылечить этого больного; всѣ врачи были того мнѣнія, что паціентъ долженъ умереть.

„Нижеподписавшійся (т. е. др. Мындру, храни Богъ —не я!— Прим. А. Суворина). пробовалъ на немъ все, что медицина предоставила въ распоряженіе врача, но все было безрезультатно. Тогда въ отчаяніи, какъ послѣднее средство я испробовалъ леченіе голодомъ въ

теченіе 5 дней. Этого было достаточно, чтобы состояніе больного улучшилось. Больной выздоровѣлъ и... живетъ и понынѣ".

Конечно многое можно простить д-ру Мындру за то, что онъ „въ отчаяніи" все-таки вылечилъ больного, но все же, что можно сказать о врачѣ, который самъ удивляется печатно тому, что больной пришелъ къ нему лечиться и... „живетъ и понынѣ"!!!

Итакъ —

Моя первая книга доказала, что моя метода леченья дѣйствительно излѣчиваетъ всѣ болѣзни и раскрываетъ новыя жизненныя силы въ человѣкѣ.

Моя вторая книга показываетъ, что достигается это средствами дѣйствительно простыми, безвредными и доступными всѣмъ и каждому — старому и малому, богатому и бѣдняку.

Это дѣлаетъ леченье это безспорно неоцѣнимымъ общечеловѣческимъ благомъ.

Не помогать изученію, усовершенствованію и распространенію этого леченія есть для каждаго администратора не только ошибка, но и личный грѣхъ, и дѣло злополучнаго и великаго народа больныхъ самого — обратить на это леченіе вниманіе всѣхъ правительствъ, чтобы они помогли его разработкѣ и ввели его въ обиходъ народной жизни, давъ каждому легкую возможность пользоваться его благами такъ же легко и просто, какъ теперь всѣ пользуются электрическимъ освѣщеніемъ, трамваями и пр.

Помочь этому, какъ могу, — я ставлю себѣ задачей.

Алексѣй Суворинъ.

Что такое голодъ?

Что такое аппетитъ?

Голодъ — давній учитель человѣчества. Однако люди до сихъ поръ знаютъ этого прилежнаго своего учителя очень мало. Шифъ спрашивалъ солдатъ изъ мало культурныхъ слоевъ населенія, въ какомъ мѣстѣ тѣла они ощущаютъ чувство голода? Нѣкоторые изъ нихъ указали на грудь и на затылокъ, двадцать два — на подложку, четыре не могли вовсе опредѣлить точно это мѣсто и только два указали на желудокъ.

Для меня лично чувство голода имѣетъ очень явно нервное происхожденіе и ощущается, когда оно сильно, — всего болѣе въ плечахъ.

Въ этомъ чувствѣ, — считается, — смѣшиваются два ощущенія — собственно голода, т. е. недостатка пищи, и — аппетита, предвкушенія удовольствія ѣды. Но иногда можно отчетливо различить въ общемъ чувствѣ голода еще и третье ощущеніе, идущее изъ астральныхъ сферъ организма, доселѣ міру мало вѣдомыхъ, — указаніе, что на свою физіологическую жизнь организмъ начинаетъ тратить и запасы свои психическіе.

Страннѣе всего въ ощущеніи голода конечно то, что какъ оказывается при внимательномъ разсмотрѣніи, собственно недостатокъ пищи играетъ въ сущности не главную роль въ немъ. Пищи можетъ быть несомнѣнно недостаточно въ организмѣ, но чувство голода при этомъ можетъ всетаки совершенно отсутствовать въ человѣкѣ. Напр., когда послѣ долгаго поста вы съѣдите нѣсколько ложекъ каши, или выпьете стаканъ молока, чувство голода у васъ уже пропадаетъ, хотя еще ни одна крупинка каши, ни одна капля молока не успѣла быть усво-

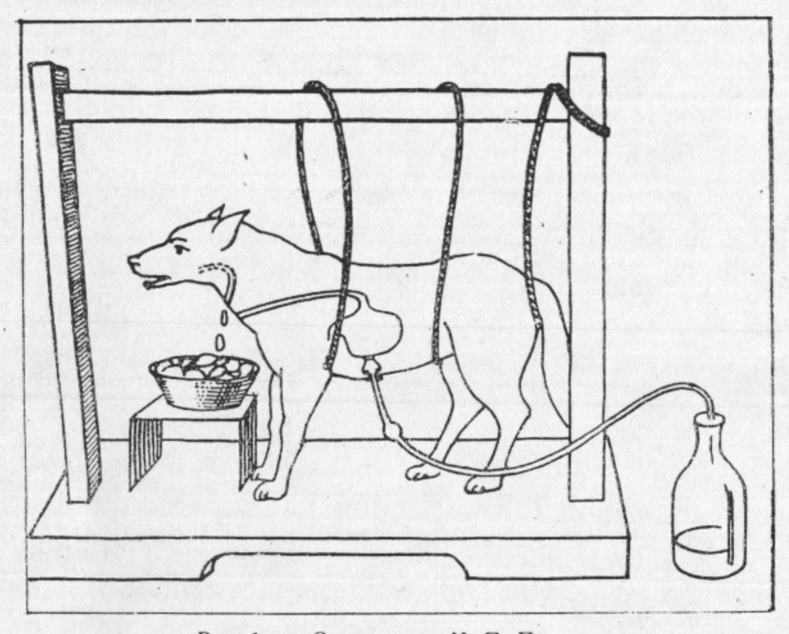


Рис. 1. — Опытъ акад. И. П. Павлова.

енной вашимъ организмомъ, и недостатокъ пищи въ немъ остался такимъ же какъ былъ и до ѣды. Выходитъ, что въ пищѣ насыщаетъ не ея матеріальныя части, крупинки каши, капли молока, а что то совсѣмъ другое. Что именно?

Я уже разсказывалъ о себѣ самомъ, какъ меня странно поразило исчезновеніе неврастеническихъ ноющихъ болей въ колѣняхъ при подъемахъ сейчасъ же послѣ первыхъ глотковъ молока, прекратившихъ долгое голоданіе, но еще ни одною каплею своей не успѣвшихъ всосаться въ организмъ. Объясните это? Это не мелочь. Напротивъ — тутъ начало новой истины объ организмѣ человѣка. Какой? — Скажите!

Въ основѣ всей науки питанія теперь лежатъ опыты и открытія нашего академика И. П. Павлова. Онъ доказалъ геніально наглядными опытами, что усвоеніе человѣкомъ пищи происходитъ въ точной мѣрѣ пробужденія въ немъ аппетита — желанія къ ѣдѣ. Какъ только пища поступаетъ въ ротъ, желудокъ по какому то

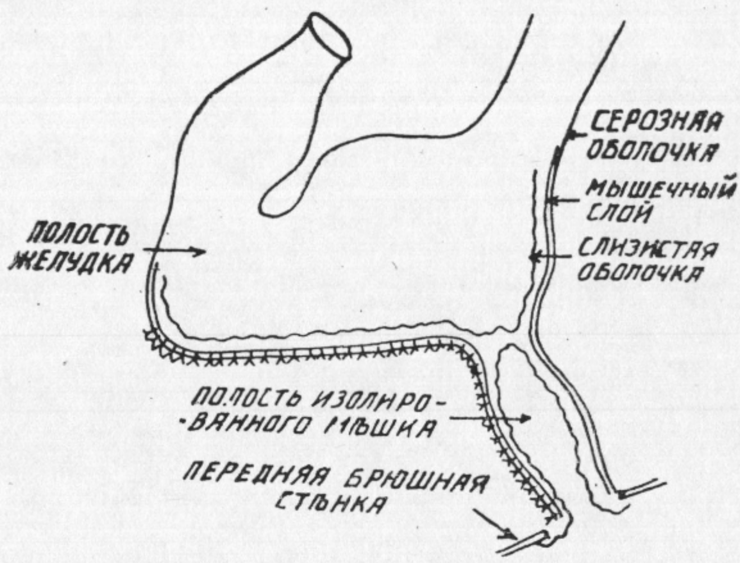


Рис. 2. — „Сумка Павлова".

внутреннему телефону уже знаетъ, изъ чего она состоитъ и сколько и какихъ соковъ надо для нея послать изъ пищеварительныхъ железъ, и для хлѣба напр., онъ всегда дастъ сокъ въ три раза болѣе сильный и острый чѣмъ для мяса*). Хлѣбъ, оказывается, особенно сильно пробуждаетъ дѣятельность пищеварительныхъ железъ — въ извѣстной мѣрѣ конечно.

У собаки черезъ прорѣзъ на брюхѣ Павловъ перевязалъ часть желудка, превративъ ее тѣмъ въ особый мѣшокъ, отдѣленный отъ остального желудка, и открылъ фистулою выходъ изъ этого мѣшка наружу. У него получился отдѣльный маленькій желудокъ со слизистой оболочкой и пищеварительными железами нормальнаго желудка, но открытый для наблюденія во всѣхъ своихъ тайнахъ. Черезъ этотъ „маленькій желудочекъ" какъ называетъ его самъ Павловъ, или „сумку Павлова" какъ называютъ его американцы, легко устанавливается съ полной точностью, сколько и какого сока вызываетъ въ желудкѣ животнаго та или иная пища?

*) „Лекціи о работѣ главныхъ пищеварительныхъ железъ" И. П. Павлова, 1924.

Чтобы сокъ этотъ поступалъ чистымъ, не смѣшиваясь съ пищею, Павловъ прорѣзалъ фистулу наружу и въ пищеводѣ животнаго, чтобы черезъ нее разжеванная и проглатываемая пища свободно выливалась вонъ въ подставленную чашку, не доходя до желудка.

Эти операціи, отдающія организмъ животнаго въ распоряженіе ислѣдователя, производятся подъ руководствомъ Павлова такъ же заботливо противъ всѣхъ опасностей зараженія, какъ и операціи надъ людьми. Собаку на оперативный столъ несутъ профессора; прислуга не допускается въ операціонную. Послѣ операціи каждой собакѣ дается отдѣльная комнатка съ цементнымъ поломъ, водопроводомъ, который разомъ моетъ весь полъ, и съ электрическимъ освѣщеніемъ.

Опыты съ животнымъ начинаются, лишь когда оно совершенно оправится отъ операціи и станетъ вполнѣ здоровымъ и нормальнымъ во всемъ. Умныя животныя стараются угадывать, чего отъ нихъ хотятъ ихъ ученые хозяева, и замѣтно помогаютъ, чѣмъ могутъ, всѣмъ ихъ манипуляціямъ съ собою.

Такимъ образомъ собака превращается въ настоящую фабрику пищевыхъ соковъ, работающую съ совершенной точностью и съ совершенной чистотою и наглядностью. Собака можетъ принять любое количество пищи и дать максимальное количество чистыхъ пищеварительныхъ соковъ безъ всякихъ для себя болѣзненныхъ ощущеній, что конечно, очень важно для обезпеченія нормальнаго состава этихъ соковъ.

Изъ этихъ наблюденій Павлова выходитъ, что пища прежде всего должна вызывать аппетитъ человѣка, т. е. быть вкусна для него. Безъ этого желудокъ не дастъ необходимаго количества соковъ необходимаго же качества. Замѣтьте — не сытна прежде всего должна быть пища, а вкусна. Не голодъ тѣла въ питаніи прежде всего, а нѣкая потребность психики человѣка! И дѣйствительно — какъ выше было указано — послѣ продолжительныхъ голоданій, разъ психика человѣка удовлетворена, — исчезаетъ и чувство голода, хотя ни крупинки пищи физическій организмъ внутрь себя еще не принялъ. Корни голода физическаго находятся, оказывается, не въ физическомъ организмѣ человѣка, а гдѣ то въ психикѣ его. Голодъ является не отъ того, что перерасходованы запасы физическаго организма, а прежде всего и болѣе всего отъ того, что истощены

какіе то запасы психическіе. Какіе именно? Вопросъ — къ медицинѣ!

Все это подтверждалось мнѣ каждымъ изъ 10.000 случаевъ голоданія, которыя я наблюдалъ за эти пять лѣтъ. Изъ чисто опытныхъ данныхъ я при этомъ убѣдился, что при долговременномъ голоданіи надо особенно беречь психическія силы больного и пользоваться всѣмъ, чтобы постоянно возстановлять ихъ траты. „Голодъ физическій" я тутъ увидѣлъ съ совершенно новой стороны — корни его дѣйствительно находятся въ психикѣ человѣка, а не въ его физикѣ, не въ его тѣлѣ. Главное въ человѣкѣ — его психика, а не физика.

Практическій выводъ изъ всего этого для веденія голоданія такой:

— Спокойно смотрите на свои потери въ физическомъ тѣлѣ и въ вѣсѣ во время голоданія. Въ перрыя шесть его недѣль изъ физическаго организма выбрасываются въ разныхъ формахъ лишь мусоры и шлаки его, ржавчина и плѣсень, которыя лишь обременяли и ослабляли его. Разстаться съ ними организму только выгодно, какъ бы ни оказывалась при этомъ велика потеря вѣса, если... если... однако не происходитъ отъ этого и психическихъ послѣдствій — если не нарушается и не ослабляется, напр., сонъ. За сномъ, вообще, слѣдите внимательно, конечно, не впадая въ панику отъ каждой плохо проспанной, можетъ быть, и отъ случайной причины ночи. Вмѣстѣ съ тѣмъ не пренебрегайте ничѣмъ, чтобы въ полной мѣрѣ сохранить бодрость и выносливость нервную, поддерживая ее всѣмъ, что вамъ доступно и что я указываю далѣе,—прежде всего пунктуально и ежедневно ведите указываемыя мною далѣе ритмическое дыханіе и массажъ нервной сѣти и артерій. Не смотрите на время, которое вы употребите на нихъ, какъ на время потерянное, — нѣтъ, это не потерянное время, а напротивъ особенно разсчетливо и разумно употребляемое вами время, ибо за эти короткіе десятки минутъ, которые вы на нихъ отдадите, вы прикапливаете себѣ новыхъ душевныхъ силъ къ самому трудному времени всякаго голоданія — къ его концу, когда организмъ, кончивъ работу очистки, нуждается въ нѣкоторой добавкѣ силъ, чтобы не только докончить очистку, но еще и кое-что передѣлать въ себѣ по лучшему, по новому, чтобы новый болѣе свободный и быстрый ходъ организма нашелъ въ тѣлѣ на себя во время

и нужное же наличіе силъ.—Вѣдь все въ очистившемся организмѣ будетъ идти, конечно, съ большимъ размахомъ, чѣмъ прежде. Если вы этимъ пренебрежете, то вашъ организмъ будетъ чистъ, болѣзней его не станетъ, но все же полнаго здоровья, чувства свѣжести, разцвѣтъ силъ вы ощущать не будете и накапливать все это придется понемногу — опять тѣмъ же прежде всего массажемъ артерій и ритмическимъ дыханіемъ.

Но если чувство голода не является обязательнымъ показателемъ общей нужды организма въ пищѣ, то, можетъ быть. оно вызывается страданіемъ мѣстнымъ — ощущеніемъ какого-нибудь одного органа, вдругъ лишившагося привычной дѣятельности, напр., желудка? Однако Николаи доказалъ, что и полная пустота желудка еще не вызываетъ чувства голода. Онъ промывалъ желудокъ спеціально и чувства голода отъ этого не являлось даже и черезъ три часа послѣ того.

Что же именно происходитъ въ желудкѣ человѣка при голоданіи?

Этотъ вопросъ рѣшили интересныя изслѣдованія проф. В. М. Болдырева и американцевъ В. Кэнона и А. Вэшберна, давъ важныя указанія и практикѣ голоданія.

Проф. В. Болдыревъ, ранѣе сотрудникъ ак. И. П. Павлова по институту Экспериментальной Медицины въ Петербургѣ, а теперь директоръ Физіологическаго Института имени Павлова въ Мичиганѣ (С. А. Ш.) еще около 20 лѣтъ назадъ установилъ, что во время голоданія, когда желудочно-кишечный трактъ пустуетъ отъ пищи, желудокъ все-таки не засыпаетъ совсѣмъ, но въ немъ продолжаетъ періодически совершаться какая-то дѣятельность. Черезъ каждые $1^1/_2$—$2^1/_2$ часа въ желудкѣ происходитъ рядъ сокращеній-спазмъ. Длится это обыкновенно 20—30 минутъ и за это время бываетъ 10—20 сокращеній. При каждомъ сокращеніи поджелудочная железа (панкреасъ) и другія железы изливаютъ сокъ въ желудокъ. Приступы этихъ спазмъ желудка послѣ первыхъ 2—3 дней становятся рѣже и короче и, наконецъ, онѣ прекращаются совсѣмъ... при этомъ железы желудка начинаютъ давать свои выдѣленія постоянно! Замѣтьте это... ради дальнѣйшаго!

Кэннонъ и Вэшбернъ сдѣлали къ этимъ опытамъ интересное дополненіе, для выясненія, что же чѣмъ вызывается — спазмы ли желудка вызываютъ чувство голода или напротивъ ощущеніе голода, аппетитъ, вызы-

ваетъ спазмы желудка? Другими словами—есть ли голодъ ощущеніе, идущее изъ общихъ нѣдръ организма или же онъ есть ощущеніе мѣстное — одного только самаго желудка?

Ради науки, чтобы сдѣлать опытъ возможнымъ, одинъ изъ изслѣдователей, имя котораго въ отчетѣ журнала обозначено буквою В., втеченіе нѣсколькихъ недѣль пріучалъ себя къ присутствію въ пищеводѣ и желудкѣ резиновой трубки съ шаромъ на концѣ восьми сантиметровъ діаметромъ. Почти ежедневно онъ на 2—3 часа опускалъ въ желудокъ эту трубку съ шаромъ, пока не пріучилъ себя къ этому ощущенію совершенно — трубка перестала вовсе безпокоить его. Тогда пришло время опыта. Не ѣвши съ утра ничего, г. В. въ 2 часа дня приходилъ въ лабораторію. Ему опускалась въ желудокъ трубка съ шаромъ. Шаръ былъ слегка надутъ воздухомъ, такъ что онъ передавалъ вполнѣ точно всякое сокращеніе желудка, которое тутъ же автоматически записывалось на валикѣ манометра. Подъ руку

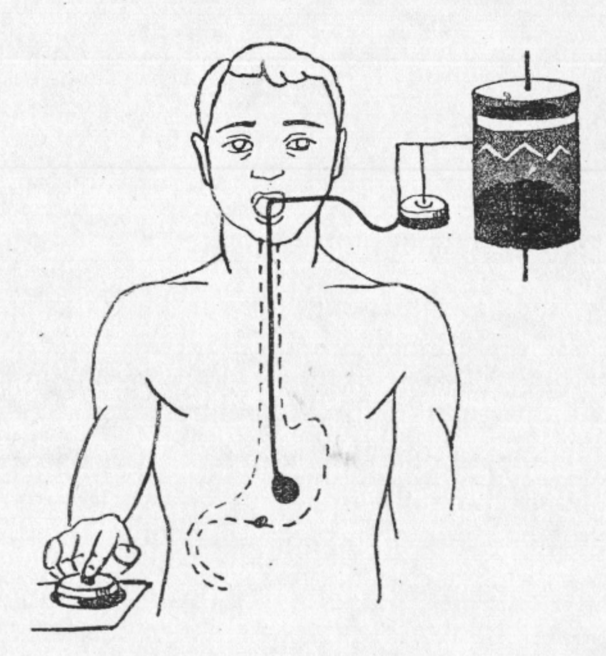


Рис. 3.

г. В. клалась кнопка электрическаго звонка и онъ долженъ былъ звонить при каждомъ приступѣ голода, который бы онъ ощутилъ. Валикъ съ записью сокращеній желудка помѣщался такъ, что его записей не было видно г-ну В.

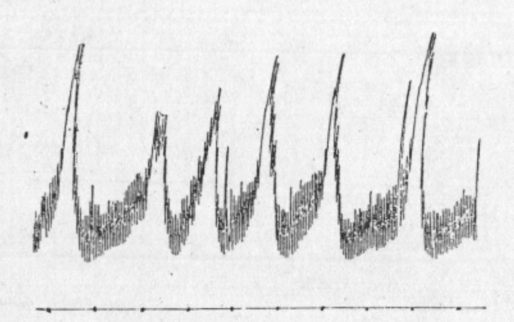


Рис. 4. — Верхняя полоса: взмахи линіи показываютъ спазмы желудка.
Вторая полоса показываетъ прошедшее время въ минутахъ.
Третья полоса — приступы голода (звонки).

Результаты опыты ясно видны на рисункѣ 4-мъ. Первая его линія показываетъ своими взмахами—сокращенія желудка, какъ они передавались шаромъ. Вторая линія даетъ минуты — по ней видно время и частота спазмъ. Третья отмѣчаетъ приступы голода, ощущавшіеся г-номъ В. одновременно.

Изъ этихъ данныхъ видно ясно, что не приступы голода вызываютъ спазмы желудка, но напротивъ — всякій разъ сначала бываетъ „откуда-то" спазма желудка, а ощущеніе голода приходитъ лишь вслѣдъ за тѣмъ.

Психика, глубокія нѣдра организма, первенствуетъ надъ физикой его, надъ тѣломъ!

Охраняйте вашу психику во время голоданія и особенно — замѣчу — не позволяйте воздѣйствовать на нее хору мудрыхъ совѣтовъ, безполезныхъ сожалѣній и проницательныхъ, но неосвѣдомленныхъ предостереженій, который до сихъ поръ еще обычно поднимается вокругъ всякаго начинающаго продолжительное голоданіе. Совѣтуйте этимъ людямъ быть умными, подумать наконецъ о своемъ здоровьѣ серьезно и неот-

кладывая познакомиться съ голоданіемъ тоже серьезно и — послѣдовать вашему примѣру!

По наблюденію проф. Болдырева послѣ нѣсколькихъ дней голоданія эти сокращенія и спазмы желудка прекращаются совсѣмъ и это совпадаетъ съ тѣмъ, что желудочныя железы начинаютъ выдѣлять соки не періодами, а постоянно. Я прибавлю тутъ свое наблюденіе, которое объясняетъ, почему схватки голода прекращаются, когда выдѣленія железъ въ желудкѣ становится постоянными, а также почему сами эти выдѣленія постоянными становятся? Это потому, что въ то время железы перестаютъ служить пищеваренію и начинаютъ служить совершенно другой задачѣ — очищенію, выдѣляя въ желудокъ не пищевые соки, а мусоры и токсины организма. Такія выдѣленія конечно не могутъ возбуждать въ желудкѣ аппетита, но напротивъ парализуютъ его и вслѣдствіе этого прекращаются и сокращенія желудка. При этомъ въ организмѣ вовсе замираетъ пищевареніе, которое возбуждало пищеварительныя железы къ дѣйствію періодически, и вмѣсто него устанавливается процессъ глубокаго очищенія извнутри, который дѣйствуетъ при голоданіи постоянно. Потому и железы, до того дѣйствовавшія періодически, при продолжающемся голоданіи начинаютъ дѣйствовать постоянно, выдѣляя уже какъ я сказалъ, не пищеварительные соки, а мусоры организма!

Вы видите, какъ много совсѣмъ новаго говоритъ теперь наука о такой старой для человѣчества вещи, какъ голодъ!

Др. Г. Гюнтеръ, проф. Лейпциг. унив. въ своей книгѣ „Die Hungerkuren und Durstkuren“ такъ опредѣляетъ виды голода, представлявшіеся наукѣ до сихъ поръ для изученія:

А. — I. — Лишеніе питанія общее.

1. — Полное воздержаніе отъ пищи.

2. — Общее, но не полное ограниченіе питанія (т. е. не голодъ, а постъ).

II. — Исключеніе изъ пищи отдѣльныхъ пищевыхъ веществъ, напр. углеводовъ, жировъ, бѣлковъ и т. д.

Б. — Воздержаніе отъ пищи съ ограниченіемъ жидкостей.

Я въ голоданіи выдвигаю на первое мѣсто психику и вниманію науки предлагаю четвертый видъ голоданія: — „Голоданіе лечебное, — добровольное и полное —

когда желудокъ изъ органа, принимающаго пищу, становится органомъ, выбрасывающимъ мусоры организма". Это голоданіе можетъ сопровождаться и воздержаніемъ отъ питья сообразно съ цѣлями леченья и силами организма.

Для цѣлей леченія я считаю въ вопросѣ о голоданіи особенно важнымъ вопросъ объ аппетитѣ, потому что если голоданіе должно, какъ я требую, дать человѣку полное здоровье, то здоровье безъ аппетита быть не можетъ и значитъ медицина должна умѣть давать аппетитъ больному, который его потерялъ.

Этимъ мы приходимъ къ совершенно новой темѣ въ этой области — къ питанію... воздухомъ, вѣрнѣе:— изъ воздуха.

Не испугайтесь! Я не хочу васъ лишать ѣды и всѣхъ ея законныхъ удовольствій, но хочу вамъ сказать о питаніи то, что вы должны знать о немъ, — а не знаете.

Вся современная наука подъ словомъ „питаніе" понимаетъ лишь питаніе пищевыми продуктами. Этимъ она до сихъ поръ оставляетъ для массъ закрытымъ огромное и первенствующее для человѣка значеніе питанія воздухомъ.

Судите сами:— черезъ желудокъ въ день мы принимаемъ обычно 3—5 кило всякой пищи и питья и безъ такого питанія мы можемъ оставаться 75 дней и даже болѣе, а безъ воздуха, безъ дыханія, мы не можемъ пробыть и нѣсколько минутъ, не задохнувшись. А знаете ли вы, сколько воздуха въ день поглощаетъ человѣкъ своими легкими?

10 куб. метровъ — 13 кило вѣсомъ!

Тринадцать кило! Въ три раза болѣе чѣмъ пищи!

Вотъ въ чемъ, главное питаніе человѣка! Въ пищѣ, какъ и въ самомъ человѣкѣ, главное — не человѣкъ видимый, а человѣкъ невидимый!

Между тѣмъ отъ кого изъ вашихъ врачей и когда вы слышали объ этихъ поражающихъ цыфрахъ, и позвольте призвать васъ къ контролю надъ знаніями вашихъ врачей и спросить васъ, „положа руку на сердце": — „Сколько и кто изъ врачей вашего города — думаете вы—зналъ точно эти цыфры и ихъ настоящее мѣсто т. е. — передъ ѣдою?

Только потому, что вы возбуждаете во мнѣ довѣріе, я вамъ скажу совсѣмъ на ухо:

— Въ ихъ дѣйствительномъ значеніи не зналъ изъ нихъ ни одинъ и въ практикѣ леченія болѣзней на первое мѣсто не ставилъ ни одинъ же!!

На первомъ мѣстѣ въ современной медицинѣ стоитъ „усиленное питаніе“.

И вотъ — послѣдствіе.

Жена, очень заботящаяся о здоровьѣ мужа — видя что онъ исправно ѣстъ свой супъ и пару котлетъ, на день вполнѣ успокаивается за него:

— Слава Богу ѣлъ хорошо!

А между тѣмъ она очень мало думаетъ о томъ, что въ тоже время онъ весь день сидитъ нагнувшись за столомъ и этимъ каждый день, — каждый день! — пропускаетъ свой завтракъ, обѣдъ и ужинъ кислородомъ воздуха, который для аппетита и самого усвоенія пищи есть — все!

Въ результатѣ и пара котлетъ переваривается его организмомъ вяло, соки пищи усваиваются плохо и человѣкъ понемногу гаснетъ, преждевременно старѣя и въ концѣ концовъ разбаливается весь — и желудокъ, и голова, и ноги, и глаза, все — слабо, все болитъ. Причина — ѣда безъ аппетита, т. е. съ перерасходомъ кислорода изъ крови, болѣе допускаемаго природой.

Отсутствіе аппетита всегда безошибочно показываетъ, что въ крови человѣка нѣтъ или мало кислорода для усвоенія пищи. Между тѣмъ, кислородъ необходимъ для пищеваренія, потому что пищевареніе есть собственно сгораніе пищи въ организмѣ, а безъ кислорода нѣтъ горѣнія! Аппетитъ есть вѣрный показатель того, что въ организмѣ имѣется свободный избытокъ кислорода, при которомъ пища можетъ быть усвоена и потому, прежде чѣмъ прописывать больному какія бы то ни было діэты и режимы, врачъ долженъ умѣть вызвать у него необходимый для всего этого аппетитъ. Иначе и діэта будетъ безъ пользы и... врачъ — не врачъ!...

Будучи показателемъ того, что въ организмѣ имѣется свободный избытокъ кислорода для „сожиганія“ пищи и ея усвоенія, аппетитъ, являясь, немедленно требуетъ своей свободной силѣ работы. Это сознаетъ психика человѣка. Она стучитъ пальцемъ въ желудокъ и тамъ начинаются — „спазмы Болдырева...“

Вотъ откуда эти спазмы!.. Отъ свободнаго кислорода въ крови и отъ психики!

Дѣйствительно, не отъ тѣла и физики организма, а отъ психики, почувствовавшей, что работу организма надо подогнать. Теряется даромъ время, когда наличный кислородъ въ крови могъ бы работать, а онъ не работаетъ!

Конечно, нѣтъ на землѣ врача, который не говорилъ бы своимъ больнымъ о кислородѣ и о пользѣ прогулокъ на чистомъ воздухѣ, но безмысленная и безсмысленная практика „усиленнаго питанія“, которую такъ безоглядно проводятъ нынѣшніе врачи, показываетъ, что они все-таки и близко не понимаютъ дѣйствительной роли кислорода въ питаніи человѣка.

Какъ обходятся они съ зеленолицыми анемиками? Да—безоглядно нагоняютъ имъ вѣсъ „усиленнымъ питаніемъ“, а между тѣмъ анемикъ—это человѣкъ, который нуждается не въ добавочномъ вѣсѣ, лишь душащемъ его своею тяжестью, а въ кислородѣ, кислородѣ и кислородѣ для своей крови. Но врачъ не умѣетъ дать ему этотъ кислородъ въ кровь, и замѣняетъ его — вы только подумайте — чѣмъ?

Ветчиной и яйцами!

Когда человѣкъ хочетъ писать письмо, врачъ не подумаетъ дать ему въ руку вмѣсто пера отвертку, но когда человѣку нужно дышать, нуженъ кислородъ, онъ ему со значительнымъ лицомъ протягиваетъ куриное крыло — „усиленное питаніе“!

Но это значитъ зря растрачивать у больного драгоцѣнные его запасы кислорода, можетъ быть последніе—не давать ему дыханіе, а, напротивъ, душить его!

Кормить больного, когда онъ не имѣетъ аппетита, это — врачебное преступленіе.

Если врачъ не умѣетъ въ нужный моментъ возбудить въ больномъ аппетитъ, онъ — не врачъ, онъ долженъ возвратить свой дипломъ университету, отъ котораго его получилъ!

Какія непростимыя ошибки, совершаются при этомъ докторами — вотъ образчикъ.

Я разсказывалъ о больномъ, котораго въ госпиталѣ заставляли поглощать ежедневно до 18 сырыхъ бѣлковъ „ради питанія, и укрѣпленія силъ,“ и этотъ несчастливецъ пришелъ ко мнѣ со всѣми признаками искуственной анеміи. Теперь прочтите, что говоритъ о пищевомъ значеніи бѣлка первый авторитетъ міра по питанію ак. И. П. Павловъ: „Казалось бы, что если желу-

дочный сокъ имѣетъ своей задачей главнымъ образомъ оперировать надъ бѣлковыми веществами, то они именно должны оказаться химическими возбудителями слизистой оболочки желудка (т. е. и „аппетита“ — Прим. А. С—на)... Едва ли нашелся бы хотя одинъ физiологъ или врачъ, который на вопросъ, что дѣлается съ яичнымъ бѣлкомъ, если ввести его зондомъ въ желудохъ, не отвѣтилъ бы: „Конечно, переваривается, вызывая на себя отдѣленiе желудочнаго сока...“ Каково же было наше изумленiе, когда введя въ больной желудокъ нашей собаки жидкiй яичный бѣлокъ, или цѣликомъ, или разбавленный водою, мы получили такое же отдѣленiе сока, какое имѣли отъ одной воды въ томъ же количествѣ! Въ виду курьезности факта опытъ съ яичнымъ бѣлкомъ повторялся такъ много, что не осталось ни малѣйшаго сомнѣнiя въ его подлинности“.

Что не имѣетъ вкуса для человѣка — естественно не вызываетъ и пищеваренiя! Для кого, здороваго или больного, все равно — тарелка чистаго бѣлка показалась бы „кушаньемъ“? А современный медикъ даетъ ее, какъ ѣ д у!

Понятно, что въ научной лабораторiи для устраненiя сомнѣнiй опытъ повторяется и повторяется, но обстановка и цѣль госпиталя другiе и въ немъ недѣлями и мѣсяцами давать безвкусную для больного пищу и ожидать, что это прибавитъ ему силъ, это то-же, что ожидать добраго конца отъ вколачиванья больному деревянныхъ гвоздей въ желудокъ. По самому больному и въ тотъ же, конечно, день врачъ, если онъ — врачъ, долженъ умѣть увидѣть, что для больного — пища, а что — деревянные гвозди?!

Ритмическое дыханiе Суворина.

Итакъ только при аппетитѣ, т. е. при свободномъ избыткѣ кислорода въ крови—возможно усвоенiе пищи организмомъ съ аппетитомъ — полезное для него, не обременяющее больного, и безъ того ослабѣвшаго силами.

Какъ же дать больному этотъ необходимый для вего кислородъ, этотъ необходимый для него аппетитъ?

Конечно прямѣе всего — изъ воздуха дыханiемъ.

Но ради Бога только не упражненіями въ дыханіи, ни по шведской гимнастикѣ, ни по наученіямъ іоговъ и совѣтамъ другихъ искусниковъ „физической культуры“, т. е. въ сущности — насильственно.

Все это по существу есть тоже „усиленное питаніе“, но только не яйцами, а воздухомъ. Однако и для воздуха надо умѣть создать въ больномъ аппетитъ.

Изъ упражненій въ дыханіи наибольшей репутаціей пользуется система дыханія іоговъ. Въ ней дыханіе задерживается послѣ каждаго вдыханія и каждаго выдыханія и задержка эта имѣетъ свою іогическую цѣль — пріобрѣсти власть надъ сердцемъ и развить способности къ сосредоточенію и экстазу. Но зачѣмъ — эти факирскія выдумки и способности намъ, дѣтямъ европейской культуры, которые не стремятся завоевать себѣ Бога въ небѣ хитростями земной стратегіи, а только желали бы найти себѣ Его для земли, Его — „невѣдомаго Бога“ и раскрыть свою человѣческую личность въ полномъ объемѣ ея силъ и возможностей.

Первое во всякомъ леченіи.

Поэтому благоразумно начинать всякое серьезное леченіе съ усвоенія ритмическаго дыханія и введенія въ свой ежедневный обиходъ моего массажа — массажа артерій, ибо онъ возбуждаетъ въ больномъ аппетитъ на кислородъ.

Я изучилъ на себѣ и другихъ всѣ эти многоразличныя системы дыханія и методы массажа и практика и жизнь дала мнѣ свой способъ ритмическаго дыханія для пополненія крови кислородомъ и свой же способъ общаго массажа кровообращенія и нервовъ для распредѣленія этого кислорода по тѣлу — способы совершенно новые, вполнѣ простые и удобные для всякаго. Ради нихъ человѣкъ нисколько не отрывается отъ своего жизненнаго обихода, ради своего вседневнаго здоровья не устремляется въ заоблачныя выси и не дразнитъ своимъ поведеніемъ любопытства никакихъ зѣвакъ.

Прежде всего я хотѣлъ найти въ суткахъ рабочаго человѣка такое время, которое онъ могъ бы отдать заботѣ о своемъ здоровьѣ, не мѣшая тѣмъ другимъ своимъ дѣламъ.

И нашелъ: раннее утро, поздній вечеръ и... ночь!

Не правда ли — этими часами сутокъ располагаетъ всякій!..

Ритмическое дыханіе я соединяю непремѣнно съ ходьбою подъ открытымъ небомъ, — вначалѣ пока человѣкъ лечится — въ формѣ регулярныхъ прогулокъ — леченіе должно быть регулярно, — а потомъ просто уже по привычкѣ всякій разъ когда человѣкъ идетъ подъ открытымъ небомъ, и далѣе наконецъ—постоянно. Да — постоянно!

Эту форму ритмическаго дыханія я потому называю „ритмическимъ дыханіемъ Суворина", что хочу подчеркнуть этимъ совсѣмъ новую задачу, которую я ставлю этому дыханію — именно — задачу стать постояннымъ дыханіемъ человѣка, а не только дыханіемъ на время „упражненій". Кромѣ того въ немъ ритмъ дыханія находится въ обязательной связи съ ритмомъ ходьбы, что имѣетъ своиочень важныя послѣдствія для глубины и легкости дыханія.

Человѣкъ долженъ ясно сознать, что для того, чтобы раскрыть свои силы и способности, ему надо рѣшиться стать подлинно новымъ человѣкомъ, а для этого надо, конечно, оставить позади благочестивыя „упражненія въ дыханіи" „передъ завтракомъ, три раза въ недѣлю по 15 минутъ," но настойчиво добиваться настоящими средсвами пока... не достигнетъ цѣли.

Микроскопическіе взгляды и пріемы дадутъ всегда и результаты микроскопическіе!

Если вамъ и теперь уже приходится днемъ много ходить по городу, то — чего лучше? Дышите во время этой ходьбы, какъ я вамъ укажу, и, не отрываясь отъ работы, вы вмѣстѣ исполните и мой наказъ — дышать ритмически, идя подъ открытымъ небомъ не меньше $1^1/_2$—2 ч. въ день. Если же вы день проводите больше въ комнатахъ, то назначьте себѣ утромъ и вечеромъ, т. е. до и послѣ вашей работы каждый день прогулку въ 1 часъ временемъ и цѣль опять будетъ у васъ достигнута разомъ, безъ нарушенія вашего рабочаго дня.

Если утромъ вы изъ постели прямо идете на службу, то... встаньте сначала на полчаса, а потомъ и на весь часъ раньше обычнаго и прямо изъ постели идите на прогулку сначала получасовую, а потомъ и часовую, и вы исполните свой себѣ наказъ, ни въ чемъ не нарушивъ своего обычнаго дня, но всетаки наполнивъ новыми си-

лами весь организмъ. Правда, въ первые дни вы будете спать меньше, но эти прогулки дадутъ вамъ съ перваго же дня столько освѣженія и силъ, что это съ избыткомъ покроетъ сокращеніе сна. И, конечно, въ слѣдующую ночь вы будете спать крѣпче и цѣлительнѣе обычнаго!

Тоже и вечеромъ! Если у васъ нѣтъ свободнаго времени въ немъ, возьмите себѣ за правило — за правило возьмите себѣ, никогда, никогда, никогда не ложиться спать, не пройдя прогулкой на чистомъ воздухѣ 6 километровъ все равно по какой погодѣ. Привычка къ такой прогулкѣ пріобрѣтается легко — гораздо легче, чѣмъ вы думаете. Это такъ просто! Въ моментъ, когда вы пошли бы въ постель, вы берете съ вѣшалки шляпу и пальто и... выходите на свою прогулку! Только и всего! Совсѣмъ просто! Сначала прогулка будетъ, можетъ быть, возбуждать васъ слишкомъ сильно,—вернувшись, вы не сразу заснете, но вскорѣ природа возьметъ свое и вы будете засыпать, какъ только положите голову на подушку — крѣпкимъ, освѣжающимъ сномъ. Нервы прогулкой успокоены, ноги ходьбою согрѣты — какъ же вы не заснете быстро?! Пусть сонъ на капельку сократится — онъ будетъ здоровѣе!

Если часовая прогулка все-таки слишкомъ утомитъ васъ, не спѣшите — начните съ получасовой, продливъ ее потомъ постепенно. И полчаса ритмическаго дыханія утромъ и столько же его вечеромъ, это колоссально омоетъ кислородомъ и магнетизмомъ весь вашъ организмъ,—о магнетизмѣ подробно — дальше!

Способъ ритмическаго дыханія по моей методѣ вы усвоите вполнѣ за полчаса времени.

Онъ — больше чѣмъ простъ. Считать надо только по числу пальцевъ на рукахъ—не больше! И то только сначала.

Идя прогулкою соблюдайте четыре правила:

I. Первое.—Держите ротъ плотно закрытымъ и дышите черезъ носъ. Тогда воздухъ сильно ударяетъ въ слизистую оболочку носовой полости и она жадно впитываетъ изъ него магнетизмъ, разлитый въ немъ, первостепенно важный для вашихъ нервовъ. Вы должны знать, что слизистая оболочка носовой полости имѣетъ такую же особую способность впитывать изъ воздуха магнетизмъ, какъ внутренняя поверхность легкихъ имѣ-

етъ особую способность впитывать изъ воздуха кислородъ, а стѣнки желудка имѣютъ особую способность впитывать пищевые соки изъ пищи, и въ тоже время стѣнки желудка не могутъ впитывать кислородъ, а легкія раскашляются, если въ нихъ случайно попадетъ капля молока или крупинка хлѣба. Объ этихъ вещахъ—о магнетизмѣ вы не услышите отъ докторовъ академическаго диплома, ибо... ибо... они этого просто не знаютъ — но за то-же вѣдь для нихъ туберкулезъ легкихъ почти неизлѣчимая болѣзнь, борьба съ которой требуетъ годовъ времени и дорогихъ санаторій, которыхъ хватаетъ лишь на малое число счастливцевъ изъ великаго и несчастнаго народа больныхъ!!

Итакъ первое правило моего ритмическаго дыханія — держите ротъ закрытымъ и дышите все время черезъ носъ.

II. — Второе правило — держите ключичныя кости (на груди подъ шеей) по возможности высоко — какъ бы вы ихъ на подносѣ несли передъ собою. Это само собой безъ всякихъ другихъ заботъ обезпечитъ вамъ два важныя условія успѣха: 1) голову при этомъ вы будете нести всегда высоко, позвоночный столбъ у васъ самъ собою выпрямится и ваша грудь откроется глубокимъ вдыханіямъ, — и 2) вы будете дышать верхней частью легкихъ при томъ, что и нижняя при этомъ вентилируется глубоко.

Къ этому имѣйте въ виду два предостереженія — правила третье и четвертое:

III. — Внимательно прислушивайтесь къ сердцу — не слишкомъ ли оно устаетъ съ непривычки? Если почувствуете стѣсненіе въ области его, то двѣ минуты идите свободно, чтобы оно отдохнуло, а затѣмъ опять возобновите ритмъ дыханія.

Тоже и съ носовой полостью: —

IV. — Если почувствуете, что дыханіе раздражаетъ слизистую оболочку носа и является отдѣленіе слизи, то на двѣ минуты прервите ритмъ дыханія, а затѣмъ— возобновите его!

Ритмъ дыханія долженъ соотвѣтствовать силѣ и емкости вашихъ легкихъ и груди и онъ устанавливается такъ: —

Держа голову высоко и корпусъ прямо, идите спокойно и свободно, считая про себя пары шаговъ, т. е. каждую правую или каждую лѣвую ногу, — по

шестеркамъ такъ: „Разъ, два, три, четыре, пять, шесть!“ и т. д.

При этомъ, когда считаете первые три пары шаговъ, свободно и глубоко вдыхайте, а когда считаете вторую тройку паръ — выдыхайте. Дѣлайте переходъ отъ вдыханія къ выдыханію свободно и безъ всякой задержки дыханія. Эта задержка дыханія, повторяю, составляетъ большой недостатокъ дыханія іоговъ, мѣшающій ученику сдѣлать изъ глубокаго дыханія общую себѣ привычку. Еще искусственнѣе манера, — вдыхать носомъ, а выдыхать черезъ ротъ, конечно, открытый. Это однообразно и быстро утомляетъ грудь и сердце.

Дыханіе должно быть именно вполнѣ нормально безъ всякихъ отступленій отъ нормы, но только — глубоко. Совершенствовать твореніе человѣка нечего,—надо только раскрывать его способности!

Если счетъ по шестеркамъ вамъ тяжелъ, возьмите четверки или восьмерки, но примѣнитесь такъ, чтобы ни получасовая, ни часовая ваша прогулка васъ не утомляла. Утомленіе особенно по началу себѣ формально запретите. Ткань легкихъ нѣжна и ее легко утомить преувеличенно глубокими или слишкомъ частыми вдыханіями. Не допускайте себя и до испарины,—она утомляетъ нервы. Черезъ два—три дня можете оставить счетъ шаговъ, ибо и безъ него вы правильно будете держать выбранный ритмъ.

Усвойте себѣ привычку начинать дышать ритмически всякій разъ, какъ только выходите подъ открытое небо, за чѣмъ бы вы ни шли.

Это дыханіе, эти двѣ прогулки, утренняя и вечерняя, нисколько не нарушая рабочаго дня человѣка, могущественно поднимаютъ весь внутренній обмѣнъ вещества въ его организмѣ.

Если вы дѣлаете при моемъ способѣ ритмическаго дыханія одно глубокое дыханіе за шесть парныхъ шаговъ, то при спокойной ходьбѣ за одну минуту вы сдѣлаете 10 дыханій, а за весь часъ прогулки — 600 глубокихъ вдыханій. Какая другая система ритмическаго дыханія дастъ такіе результаты? Во всѣхъ ихъ указывается всего 15—30 дыханій заразъ, одинъ—два раза въ день. Большее число уже очень утомляетъ сердце. А при моемъ дыханіи сердце не утомляется, а крѣпнетъ. И нужно для этого дыханія только одно: — вечеромъ передъ сномъ надѣть шляпу и пальто и выйти

изъ дому, — далѣе все пойдетъ своимъ чередомъ, ибо черезъ три минуты прогулка начнетъ вамъ очень нравиться и вы будете идти не для ритмическаго дыханія, а для удовольствія.

Больные туберкулезомъ легкихъ могутъ примѣнять это дыханіе, пріучая себя къ нему постепенно и осмотрительно, чтобы предупредить опасность кровоизліяній. И для нихъ глубокія вдыханія очень важны, но для каждаго они должны быть своего специальнаго рода и количества. Точную мѣру опредѣлить долженъ умѣть всякій врачъ. Теперь — онъ этого не знаетъ.

Слабому, утомленному нервами человѣку уже двѣ первыя вечернія прогулки дадутъ совершенно другія ощущенія при вставаніи изъ постели утромъ: — вмѣсто слабости и вялости — бодрость и крѣпость. Но повторяю — въ первыя ночи сонъ можетъ быть неровенъ вслѣдствіе естественнаго возбужденія, пока не привыкнете къ нему.

Чтобы вы видѣли, въ какой мѣрѣ предлагаемое мною ритмическое дыханіе отличается отъ ритмическаго дыханія іоговъ, нынѣ легко рекомендуемое, какъ особенно успѣшное, — вотъ краткое описаніе, какъ это дыханіе іоговъ производится:

П е р в о е: Вы дѣлаете глубокое вдыханіе черезъ носъ такъ, чтобы сначала наполнить воздухомъ нижнюю часть легкихъ, затѣмъ наполняете имъ среднюю часть и наконецъ самый ихъ верхъ. Все это идетъ какъ разъ обратно природному порядку дыханія.

В т о р о е: Задерживаете дыханіе на нѣсколько секундъ, примѣрно на половину того времени, сколько длилось вдыханіе.

И это — обратно нормѣ!

Т р е т ь е: Выдыхаете воздухъ съ тѣмъ же счетомъ секундъ, сколько потребовало вдыханіе.

Ч е т в е р т о е: Опять задерживаете дыханіе на то же число секундъ, что и послѣ вдыханія.

Все это совершенно невозможно при ходьбѣ, т. е. когда именно человѣку всего и удобнѣе вспомнить о дыханіи, пользуясь къ тому же и чистымъ воздухомъ.

Цѣль этихъ пріемовъ іоги—толчками дыханія пробудить лежащее у желудка „солнечное сплетеніе“ симпатическаго нерва, завѣдующаго кровообращеніемъ и движеніями сердца. Это важно іогу для приведенія себя

въ продолжительный экстазъ. Къ чему однако все это намъ съ вами?

Массажъ Суворина.

Ритмическимъ дыханіемъ вы наберете кислорода въ организмъ. Надо теперь направить его на поправку и перестройку того, что есть въ этомъ организмѣ важнѣйшаго для здоровья человѣка, т. е. его нервной сѣти и кровообращенія.

Для этого я предлагаю совершенно новый по своему типу массажъ, который дѣлается себѣ самимъ больнымъ и, будучи очень сильнымъ, нисколько его не утомляетъ. Дѣлается онъ во время, которое у всякаго конечно самое свободное въ его суткахъ — ночью, въ постели — первый разъ немедленно, какъ ляжете въ постель и тогда массажъ отлично успокаиваетъ и согрѣваетъ все тѣло, такъ что человѣкъ немедленно и спокойно засыпаетъ — и второй разъ передъ тѣмъ, какъ утромъ встать изъ постели и тогда массажъ бодритъ и укрѣпляетъ на весь день. Можете дѣлать короткіе крупе массажа и каждый разъ, какъ проснетесь среди — чтобы скорѣе заснуть затѣмъ.

Этимъ массажемъ разминается вся поверхность тѣла, притомъ такъ, что кровь попеременно отвлекается то въ нижнія, то въ верхнія его конечности, руки и ноги, — проходя, омывая и освѣжая весь организмъ снутри нѣсколько разъ и устанавливая въ немъ общее равновѣсіе и успокоеніе, что особенно важно для сна.

На мысль о возможности такого массажа меня натолкнула книга д-ра Л. Гуазэ „Ne jamais vieillir", въ которой не мало интересныхъ наблюденій и замѣчаній о жизни и работѣ человѣческаго организма. Особенно мнѣ бросился въ глаза одинъ приводимый авторомъ фактъ.

Въ его помѣстьѣ во французской провинціи росъ огромный вязъ. Посаженъ онъ былъ еще во времена Іоанны д'Аркъ въ память счастливаго для французовъ сраженія съ англичанами, которые тогда были изгнаны изъ мѣстности. Дерево было колоссально и поражало могучимъ своимъ ростомъ и красотою; — его вѣтки отѣняли собою пространство около тысячи квадратныхъ метровъ. Двадцать лѣтъ назадъ этотъ великанъ, стояв-

шій уже полтысячилѣтія, вдругъ былъ сломленъ жестокимъ ураганомъ. Середина ствола оказалась совершенно пустая, но дерево было еще полно жизни,—древесину не брали топоры и пилы и, чтобы очистить мѣсто отъ остатковъ пня, пришлось прибѣгнуть къ динамиту. Въ толщѣ древесины дерева оказались заросшими большіе желѣзные гвозди съ узлами веревокъ около шляпокъ, — очевидно ихъ вбивали въ дерево хозяйки когда-то въ старое время, привязывая къ нимъ веревки для развѣшиванія бѣлья. Но интересно, что такіе-же точно гвозди были найдены и внутри дерева, на днѣ внутренней пустоты его.

Какъ могла сохраниться такая могучая сила жизни у этого великана, когда сердцевины въ немъ вовсе уже и не существовало?!

Д-ръ Гуазэ напоминаетъ, что электричество бѣжитъ не внутри предметовъ, не ихъ массой, а по поверхности ихъ. А оно повидимому есть первоисточникъ жизненной энергіи на землѣ.

Естественно предположить — говоритъ др. Гуазе, — что жезненая сила въ живыхъ тѣлахъ движется по ихъ поверхности. Въ вязѣ-великанѣ она шла тоже по поверхности ствола подъ корою, увлекая на нее, на эту поверхность, питательные соки, подававшіеся корнями и переработанные въ листьяхъ, служащихъ желудкомъ для дерева. Тутъ и откладывалось „тѣло“ дерева. Этимъ объясняются и вздутія, наплывы, которыми, оказалось, были окружены заросшіе гвозди: — потокъ жизненной энергіи, нагруженный построечными матеріалами, встрѣчаясь съ вбитымъ гвоздемъ, вихревымъ водоворотомъ поднимался по нему, уходя въ воздухъ, а строительные матеріалы осѣдали у гвоздя, образуя наплывъ. Но этотъ потокъ жизни шелъ не глубокою струей въ деревѣ, и когда толщина его возросла, онъ пересталъ захватывать сердцевину дерева, пересталъ оживляться, и сердцевина эта стала трулиться, распадаться, — образовалась пустота, которая по немногу дошла до гвоздей, вбитыхъ когда-то въ дерево, и они свалились внутрь дупла.

Эта картина жизни и умиранія въ другихъ конечно пропорціяхъ очень возможно, что повторяется и въ тѣлѣ и организмѣ человѣка. Д-ръ Гуазэ на основаніи этого сложилъ свой массажъ, который — онъ вѣритъ — способенъ дать человѣку жизнь и долѣе 100 лѣтъ.

Къ сожалѣнію предлагаемый имъ массажъ не ус-

ваивается ясно изъ его описанія, а кромѣ того дѣлать его человѣкъ не можетъ себѣ самъ — массировать по указаніямъ д-ра Гуазэ долженъ непремѣнно массажистъ-спеціалистъ. Но самое наблюденіе, что жизненная сила течетъ топографически вовсе не въ самыхъ глубинахъ физическаго организма, а можетъ быть дѣйствительно въ его поверхности — показалось мнѣ счастливымъ и я на основѣ его сложилъ свой собственный массажъ, при которомъ поверхностнымъ растираніемъ конечностей массируется глубоко вся сѣть артерій и достигается въ мѣрѣ волшебной два, казалось бы, не совмѣстныхъ результата: первое — очевидное самому больному возбужденіе жизненной его энергіи и второе общее глубокое успокоеніе всего организма. — Достаточно сказать, что сейчасъ послѣ массажа, самого по себѣ нисколько не утомительнаго, человѣкъ легко и крѣпко засыпаетъ.

Важнѣйшія особенности этого массажа, отличающія его отъ десятковъ другихъ массажей, состоятъ въ слѣдующемъ:

1. — Онъ дѣлается въ постели, —

а) вечеромъ передъ самымъ сномъ, т. е., когда всякій человѣкъ, а нервный горожанинъ въ особенности, ищетъ успокоиться и согрѣться и особенно согрѣть ноги. Массажъ этотъ даетъ ему и то, и другое, и третье;

б) среди ночи, т. е. когда отдыхающему организму особенно важенъ притокъ нервныхъ силъ для возстановленія всѣхъ ущербовъ минувшаго дня и

в) утромъ передъ вставаніемъ, т. е., когда человѣкъ обычно хочетъ ободриться и окрѣпнуть для дневной работы. Массажъ опять даетъ ему и это.

2. — Массажъ весь дѣлается, лежа на спинѣ, вслѣдствіе чего движенія рукъ, быстрыя и могущія быть сильными по желанію, опираются на позвоночный столбъ, а не на сердце, какъ это есть въ всѣхъ остальныхъ массажахъ. Сердце при моемъ массажѣ остается совершенно спокойнымъ, только оживляясь отъ него.

3. — Массажъ дѣлается, конечно скинувъ все бѣлье подъ одѣяломъ, а еще лучше скинувъ и самое одѣяло — какъ кому болѣе по нервамъ! Если скинуть одѣяло, конечно тѣло освѣжается больше!

4. — Массируется энергично вся сѣть нервовъ и артерій. Болѣе цѣнится быстрота движенія рукъ, чѣмъ сила нажима ихъ, но конечно одно легкое поглаживаніе

кожи не дастъ полныхъ результатовъ. Надо чтобы кровь въ артеріяхъ получила и механическій толчекъ. Въ концѣ массажа все тѣло должно согрѣться. Если это не достигнуто, значитъ — мало растирали и — повторите соотвѣтствующую порцію его тутъ же!

5. — Массажъ абсолютно не утомляетъ сердца и потому можетъ и долженъ дѣлаться безъ всякихъ передышекъ и роздыховъ. Тогда дѣлая 60 растираній въ каждомъ изъ его движеній, вы потратите на полный его кругъ всего 7—8 минутъ. Растиранія должны идти со скоростью около 100—120 растираній въ минуту. Такъ какъ работающія при нихъ мышцы все время мѣняются, то массажъ этотъ не даетъ никакого имъ утомленія и, повторяю, долженъ дѣлаться безъ всякихъ роздыховъ между движеніями.

6. — Норма массажа: за ночь дѣлать массажъ три раза: передъ сномъ, среди ночи (если есть потребность) и передъ вставаньемъ, — вечеромъ и утромъ по 60 растираній, въ каждомъ движеніи, а среди ночи — 40 растираній. На всѣ три круга его идетъ 20 минутъ. Между тѣмъ у многихъ каждую ночь пропадаютъ на безсонницу цѣлые часы, притомъ, мучительные!

7. — Кромѣ оживленія всего кровообращенія этотъ массажъ мимоидущею изъ ногъ въ руки волной крови и нервной энергіи — важно: не грубо руками, — весьма мягко массируетъ мочевой пузырь и кишечникъ, увеличивая количество выдѣляемой мочи и возбуждая перистальнику кишекъ. Такъ какъ при немъ волны крови посылаются и въ мозгъ, то исчезаютъ немедленно и неврастеническія мозговыя явленія — тяжесть мысли, вялость памяти и проч.

8. — Не должно забывать, что этотъ массажъ есть леченіе, и очень энергичное, дающее результаты немедленно для самочувствія перваго же за тѣмъ дня. Поэтому не торгуйтесь съ собою изъ за минутъ на его исполненіе. Больной человѣкъ долженъ не забывать, что для него массажъ этотъ — наилучшее употребленіе времени, пока онъ боленъ, а затѣмъ этотъ массажъ останется привычкой, для которой какъ для бритья, человѣкъ не будетъ считать времени и найдетъ его всегда.

Общія замѣчанія о массажѣ. — Его движеній — три тройки, — десятое движеніе заключительное. Въ каждой тройкѣ растиранія начинаются съ ногъ и кончаются на рукахъ. Этимъ за время ихъ вся кровь принудитель-

но трижды какъ бы протаскивается сквозь весь организмъ отъ ногъ черезъ туловище въ руки, чѣмъ въ немъ пробиваются всѣ застои и во всемъ тѣлѣ устанавливается ровное, спокойное настроеніе, чрезвычайно благопріятное сну. Самъ я, пока не освоился съ этими растираніями и они у меня затягивались вслѣдствіе перерывовъ и роздыховъ на 30—40 минутъ, — часто неожиданно для себя засыпалъ послѣ одного изъ нихъ, такъ ихъ въ тотъ вечеръ и не заканчивая!

Для массажа надо скинуть конечно все бѣлье и рубашку тоже, покрывшись если холодно одѣяломъ. Долженъ замѣтить кстати что вообще и спать лучше всего безъ рубашки совсѣмъ нагимъ, особенно для людей нервныхъ и зябкихъ, у которыхъ стынутъ ноги. Руки, лежа прямо на голомъ тепломъ тѣлѣ, не отдѣляемыя отъ него полотномъ рубашки, быстро согрѣваются около него, а общій внутренній законъ человѣческаго организма говоритъ: когда согрѣты руки, согрѣваются и ноги, а когда согрѣты ноги, то и всѣму тѣлу тепло и сонъ приходитъ легко!

Лежать при массажѣ надо все время на спинѣ, подложивъ подъ голову небольшую подушку.

Счетъ растираній, взмаховъ рукъ въ каждомъ движеніи, легче всего вести по парамъ ихъ, т. е. на каждыхъ два движенія давая одну единицу счета, и считать движэнія надо не цифрами, что однообразно утомляетъ мозгъ, а помощью фразъ съ опредѣленнымъ числомъ слоговъ, дѣлая на каждый слогъ два движенія.

Этимъ вы можете воспользоваться для самовнушенія вашему организму того что вы желали бы имѣть отъ него — по методѣ Куэ, который совѣтовалъ трижды въ день повторять по 20 разъ какое-нибудь наставленіе своему организму чтобы онъ въ томъ-то и въ томъ-то исправилъ въ себѣ нынѣшніе недостатки. Послѣдствія этого иногда дѣйствительно оказывались поразительными!

Для счета возьмите напр. хотя такую фразу, составленную въ духѣ Куэ:

— Я-крѣп-ну-съ-каж-дым-днемъ. — Мо-я-па-мять-крѣп-нетъ-то-же-Мо-и-бо-ли про-шли-со-вер-шен-но — Я си-ленъ-бодръ-и-свѣжъ.

Тутъ въ первой фразѣ — „Я крѣпну съ каждымъ днемъ“ — шесть слоговъ. Во второй: „Моя память крѣпнетъ тоже“ — тоже (шесть) слоговъ. Въ третьей: „Мои

8 сл.

боли прошли совершенно" — десять слоговъ и въ послѣдней: „Я силенъ, бодръ и свѣжъ" — шесть слоговъ.

Берутъ эти фразы по потребности. Если вамъ надо сдѣлать 30 парныхъ движенiй, то берите всѣ фразы въ порядкѣ, какъ онѣ стоятъ здѣсь. Если нужно считать 20, то выкиньте фразу: „Мои боли прошли совершенно". Если напротивъ надо 10 прибавить, то повторите эту фразу 2 раза подрядъ. При такомъ счетѣ вниманiе нисколько не утомляется и въ то время какъ губы шепчутъ слова, мысль думаетъ свободно о чемъ хочетъ.

Для счета очень хорошо идутъ стихи особенно хорей (съ ударенiемъ на первомъ слогѣ стопы). Въ куплетѣ четырехстопнаго хорея — ровно 30 слоговъ. Придумайте нарочито что нибудь внушительное для вашего „подсознанiя", переложите въ стихи и пришлите мнѣ. Я напечатаю для всеобщаго употребленiя. Пусть и вашего меда придетъ нѣчто!

Начиная, дѣлайте по 20 разъ (парныхъ) каждое движенiе. Если дѣлаете ихъ (парныхъ) болѣе 30 разъ, то лучше новыя прибавки не прибавлять тутъ же къ старому числу, а сдѣлать изъ нихъ короткую новую очередь, которая идетъ вслѣдъ за первой. Это меньше утомляетъ и тѣло лучше разминается, когда послѣ первой очереди оно имѣетъ время немного отдохнуть и затѣмъ подвергается массажу опять.

Испытавъ на себѣ самомъ въ теченiе нѣсколькихъ мѣсяцевъ дѣйствiе этого масажа, я долженъ признать его необычайно благодѣтельнымъ для укрѣпленiя сна, успокоенiя нервовъ, подъема общаго самочувствiя и обмѣна вещества въ организмѣ. Онъ неоцѣнимъ въ борьбѣ съ послѣдствiями глубокой заразы туберкулеза и сифилиса, анемiей, неврастенiей, параличами и польза его съ первыхъ же двухъ недѣль становится для больного такъ очевидна, что массажъ этотъ для всякаго легко сдѣлается привычкой навсегда.

Леченiе голоданiемъ конституцiонныхъ и заразныхъ болѣзней.

Прихожу къ главному въ моей методѣ — къ основѣ всей практики моего леченiя и безспорно главной причинѣ его столь поразительныхъ успѣховъ.

Я отъ многихъ и часто слышу:

— Я понимаю, что ваша метода можетъ быть очень полезна во многихъ болѣзняхъ. Организмъ при голоданіи очищается, отдыхаетъ, можетъ быть перерождается частично. Но какимъ образомъ голоданіе можетъ лечить заразныя болѣзни такія, какъ туберкулезъ, сифилисъ, трахому, или такую болѣзнь безсилія крови, какъ общую анемію — этого я просто не понимаю, не могу себѣ объяснить и смотрю на ваши исцѣленія этихъ болѣзней просто, какъ на случайности.

Хороши случайности, когда онѣ повторяются во всѣхъ случаяхъ примѣненія моей методы! Но, дѣйствительно, чтобы понять механизмъ этихъ излеченій, надо знать организмъ человѣка реальнѣе и лечебныя средства глубже и лучше, чѣмъ обыкновенно это знаютъ нынѣшніе спеціалисты леченія — доктора, не говоря уже о многочисленномъ и злополучномъ народѣ больныхъ.

— Именно для того, чтобы указать больнымъ анеміей и туберкулезомъ, что они ради себя и тѣхъ, кому они близки и кто ихъ любитъ, должны требовать — я говорю: „требовать!“ — отъ ведущихъ ихъ леченіе врачей, чтобы они ихъ не душили режимомъ „усиленнаго питанія“, отнимая послѣдній кислородъ отъ ихъ крови, но лечили на основахъ, которыя дѣлаются очевидными отъ успѣха моего леченія...

— Именно для того, чтобы указать больнымъ сифилисомъ, что они ради себя и своихъ близкихъ должны требовать отъ лечащихъ ихъ врачей, чтобы они лечили ихъ не сальварсаномъ, калѣчащимъ, отравляющимъ и убивающимъ, а способомъ, который дается моей методой, одновременно и укрѣпляющимъ организмъ, и убивающимъ бактеріи...

— Именно для того, чтобы указать больнымъ трахомой, маляріей, колитомъ и имъ подобными заразительными болѣзнями, что голоданіе вѣрнѣе чѣмъ всякія другія средства, аппараты и ухищренія слѣпорожденныхъ ремесленниковъ науки избавятъ ихъ отъ ихъ страданій...

— Именно поэтому я прошу всѣхъ ихъ и всѣхъ, кому эти люди близки и дороги—съ полнымъ вниманіемъ прочесть дальнѣйшія страницы на которыхъ указывается дѣйствительная цѣлящая сила моей методы, излагается основная сущность моихъ пріемовъ леченія, просто и естественно объясняется „чудо“, которое создать становится

доступно всякому, — надо для этого только немного дѣйствительнаго желанія, воли и разума въ головѣ!

Къ стыду медицины это все далеко не ново. Самые факты далѣе приводимые и имъ подобные извѣстны въ медицинѣ уже не со вчерашняго дня. Она только... только не догадывалась какъ ихъ примѣнить къ дѣлу леченія. Только всего! Колумбово яйцо было у нея въ рукахъ. Не хватало только одного: — умѣнья его поставить, какъ надо!

Я уже приводилъ въ первой книгѣ о голоданіи остроумный опытъ д-ра Келлога (Мичиганъ, С. А. Ш.), доказывавшій, что не только не существуетъ бактерій, необходимыхъ для правильнаго пищеваренія человѣка, но что при стерилизованной пищѣ исчезаютъ всѣ вообще бациллы въ кишечникѣ и это продолжается и тогда, когда стерилизованная пища замѣняется нестерилизованной!

Не бацилла убиваетъ человѣка, а человѣкъ бациллу!

Возникаетъ вопросъ — что же именно при этомъ убиваетъ бациллу? — Составъ-ли кишечныхъ соковъ, создаваемый стерилизованной пищей, или нѣчто другое, не мѣстное и мелкое въ организмѣ, но общее и большое въ немъ?

Практика леченія мнѣ показала, что при голоданіи бациллы вымираютъ не въ одномъ кишечникѣ, но и по всему организму одновременно, и не съ первыхъ же дней голоданія, а обычно съ третьей-четвертой недѣли, когда организмъ начинаетъ жить явно за счетъ своихъ психическихъ запасовъ и нервное напряженіе его возрастаетъ иногда очень значительно. Всякій голодавшій знаетъ это ощущеніе попеременно то жара, то озноба, которое находитъ иногда при голоданіи, когда, однако, поставленный въ тоже время термометръ показываетъ лишь вполнѣ нормальную температуру, — что нибудь вродѣ 36,5° Ц. Изъ этого приходилось заключить, что если бациллы вымирали повсемѣстно по всему тѣлу, то и причина такого смертоноснаго воздѣйствія голоданія на бациллы должна быть разлита по тѣлу вездѣ, а если это вымираніе бациллъ начиналось и развивалось неизмѣнно съ повышеніемъ животнаго (нервнаго) жизненнаго магнетизма въ голодающемъ организмѣ, то очевидно между этимъ вымираніемъ бациллъ и повышені-

емъ животнаго магнетизма существуетъ прямая причинная связь. Такъ ли это однако на дѣлѣ?

Вотъ тутъ я чувствую, какъ лица докторовъ, слушающихъ меня изъ пренебрежительно сонныхъ до сихъ поръ дѣлаются оживленными и представители науки начинаютъ собираться ко мнѣ. Они почувствовали, что приближается моментъ, когда должна высказаться наука и они, представители науки, должны быть тутъ на мѣстѣ, чтобы объяснить всѣмъ невѣждамъ какъ совершается приговоръ науки. Кто безъ нихъ можетъ это объяснить авторитетно? Конечно они — представители науки. Такъ пускай всѣ слушаютъ какъ они говорятъ:

— Надо чтобы представляемый вниманію науки фактъ совершился въ лабораторіи, имѣющей оффиціальное признаніе, руководитель которой получалъ бы, желательно, казенное жалованье, имѣлъ бы дипломъ и желательно титулъ барона, чтобы фактъ этотъ, въ этихъ условіяхъ совершился точно не менѣе семижды семидесяти и семи разъ, а такъ какъ и послѣ этого допустимо, что все-таки найдется какой нибудь дѣятель науки съ титуломъ барона, а допустимо и выше, который вдругъ заявитъ: „А я все-таки этому не вѣрю, потому что происходило-то все описанное вами не при мнѣ, а вы этого и не замѣтили!“ то чтобы такого крайняго и явно непереносимаго аффронта для науки не случилось, всего лучше обезпечить все личнымъ признаніемъ самого факта, что онъ, фактъ, дѣйствительно произошелъ въ такой-то лабораторіи (адресъ и датумъ) и согласенъ и далѣе происходить когда то потребуется предъ лицами, имѣющими соотвѣтственную научную степень, титулъ и казенное жалованье. Признаніе это, конечно, должно быть подписано представляемымъ фактомъ собственноручно при свидѣтеляхъ, чтобы потомъ не возникло научныхъ сомнѣній. — Вотъ какъ надо удостовѣрять научные факты! Развѣ мы не знаемъ?.. Мы — представители науки! Мы васъ не обманываемъ. Можете сами судить! Вотъ выйдите на улицу и сами взгляните на небо. Видите — солнце движется кругомъ земли, а вотъ этотъ чудакъ будетъ утверждать, что земля съ нами вмѣстѣ вертится кругомъ солнца. Но мы-то знаемъ и вы сами видѣли. Мы васъ не обманываемъ“.

Да, да! И всѣ представители науки настораживаются общей дружной массой броситься на злополучный фактъ и растоптать его, если онъ окажется чуть имъ невыгоденъ или непріятенъ.

Это вмѣсто возраженія на факты и опыты—фактами же и опытами!

Когда В. Круксъ, тогда уже открывшій лучистое состояніе матеріи, сдѣлалъ первое свое сообщеніе о своихъ изслѣдованіяхъ психическихъ явленій (Кэтти Кингъ) на него набросилась вся тогдашняя „наука" и центральнымъ пунктомъ „возраженій" ему была фраза:

— Все это говоритъ г. Круксъ. Но развѣ мы не знаемъ, что когда г. Круксъ что нибудь утверждаетъ, всегда слѣдуетъ спросить: „А кто еще другой подтверждаетъ это?"

Это говорилось о фактахъ Крукса, — К р у к с а!!!

Въ послѣдніе годы въ Германіи было едва не замолчано и затоптано открытіе Герзона о значеніи соли въ развитіи туберкулеза и только научная честь и заслуженное научное имя доктора и профессора Зауербруха, повѣрившаго излѣченіямъ Герзона и для провѣрки ихъ давшаго свою клинику, спасло это открытіе для милліоновъ безпомощныхъ страдальцевъ. Предшественникъ Листера д-ръ Земмельвейсъ (1818—65) въ Вѣнѣ указалъ, что родильная горячка заразительна и распространяется руками врачей и акушерокъ. Оскорбясь за сословіе, врачи дружно набросились на него, безжалостно и безсовѣстно растаптывая факты, и... здоровье больныхъ. Борьба была такая — конечно безъ провѣрки самихъ фактовъ — это уже всегда въ такихъ случаяхъ! — что хотя д-ръ Земмельвейсъ уменьшилъ въ своемъ родильномъ госпиталѣ смертность отъ родильной горячки на цѣлыхъ 25% и былъ профессоромъ въ Пештѣ (1856 г.), онъ заболѣлъ душевно и умеръ въ сумасшедшемъ домѣ. Это же готовили и мнѣ врачи въ Бѣлградѣ. Въ отвѣтъ на мое предложеніе вылечить 12 больныхъ отъ тягчайшихъ болѣзней безъ лекарствъ подъ контролемъ врачей Держ. Больницы, Мин. Народ. Здрав. и д-ръ Гера Поповичъ назначилъ комиссію изъ трехъ профессоровъ Университета для освидѣтельствованія моихъ умственныхъ способностей, и если я теперь не въ сумасшедшемъ домѣ, то въ этомъ — сословіе врачей въ Югославіи не причемъ!

Такъ мнѣ „отвѣчали"!

Такъ дѣйствуютъ сообща природная слѣпорожденность, личная жестокость и научная трусость — трусость передъ истиной!

Но дѣйствительныя требованія дѣйствительной науки установлены точно и ясно и — общеизвѣстны.

По опредѣленію акад. И. П. Павлова научно состоятельнымъ признается фактъ въ которомъ „опредѣленное дѣйствіе вызываетъ опредѣленное послѣдствіе". По указанію того же міроваго авторитета факты клиническіе цѣннѣе и доказательнѣе для дѣйствительной медицины, науки прикладной, чѣмъ факты лабораторные, т. е. для установленія истины въ леченіи ходъ болѣзни на больныхъ важнѣе опытовъ надъ кроликами и химическихъ процессовъ въ ретортахъ.

Чтобы леченіе человѣчества поставить на основу реальныхъ фактовъ, надо разрушить панику передъ критикой и критиканствомъ, которую развели дѣльцы и фарисеи научнаго круга. А вдругъ кто нибудь усумнится? Да — на здоровье! Вовсе не всякій имѣетъ право сомнѣваться на полѣ науки, а только тотъ, кто на фактъ выдвигаетъ фактъ-же, кто опытный фактъ, указанный, провѣрилъ фактомъ собственнаго опыта.

Въ наукѣ дѣйствительной, наукѣ живой, наукѣ, движимой научной честью, царствуетъ фактъ. Наблюденія надъ природой даютъ рабочую гипотезу и имѣющая за себя достаточное число фактовъ рабочая гипотеза имѣетъ право считаться фактомъ,—пока не будетъ опровергнута фактомъ же. Только при этомъ возможна жизнь въ наукѣ. Безъ этого же наступаетъ затхлый застой, плѣнъ во власти старыхъ фактовъ и ветхихъ предразсудковъ, загниваніе заживо и непремѣнно—позоръ. Какъ съ докторами Державной больницы!

Когда тысячи наблюденій надъ тысячами больныхъ мнѣ показали ясно, что съ возростаніемъ нервнаго напряженія въ организмѣ больного вымираютъ бациллы, мнѣ стало просто назвать силу, которая это дѣлаетъ.

Еще 20 лѣтъ назадъ въ Россіи я сталъ изучать явленія животнаго магнетизма и связь между нимъ и человѣческой мыслью и волей. Я организовалъ спеціальное книгоиздательство, выпустившее около 40 изданій по этимъ вопросамъ, и собралъ спеціальную библіотеку по нимъ на трехъ языкахъ. Здѣсь уже въ Бѣлградѣ я, изучая голоданіе, прочиталъ около 30 лекцій на темы о магнетизмѣ и природѣ человѣческой мысли и воли.

Чтобы больные тягчайшими заразными болѣзнями знали какая колоссальная сила противъ грызущихъ ихъ бактерій находится въ рукахъ врача, умѣющаго разумно

и соотвѣтственно цѣлямъ леченія пользоваться голоданіемъ, и чтобы они со спокойной увѣренностью могли отдаваться леченію, которое часто одно бываетъ въ силахъ ихъ спасти, я кратко познакомлю читателя съ сущностью и явленіями магнетизма, какъ онъ проявляется въ человѣкѣ. И знайте, этимъ я излагаю центральную суть „методы Суворина“: — не зная ея, не поступая по ней, вы не можете лечиться по „методѣ Суворина“!

Только во всемъ руководясь этими совершенно новыми для читательской массы знаніями, можно правильно вести голоданіе по моей методѣ.

Магнетизмъ — вещество мысли и ощущеній человѣка.

Дыханіе, и особенно ритмическое, даетъ всякому, и здоровому, и больному — все равно! — гораздо болѣе того, что вы, современный человѣкъ, о томъ думаете.

Оно наполнитъ вамъ кровь кислородомъ, но кромѣ того еще оно напоитъ ваши нервы новой энергіей, ибо воздухъ проникнутъ электричествомъ и магнетизмами разнаго вида и свойства — магнетизмомъ космическимъ, земнымъ, луннымъ и др., а эти магнетизмы человѣческій организмъ работою духа перерабатываетъ въ себѣ въ магнетизмъ человѣческій, животный, жизненный магнетизмъ, который и есть нервная сила, бѣгущая по нервной сѣти человѣка и оживляющая его мозговые центры, рождая въ человѣкѣ ощущенія и мысль и превращая его въ существо чувствующее и мыслящее, имѣющее Бога.

Безъ крови нѣтъ дыханія въ человѣкѣ, безъ электричества нѣтъ жизни въ немъ, безъ магнетизма нѣтъ въ немъ мысли, безъ мысли нѣтъ для него Бога, а безъ Бога нѣтъ и самаго человѣка на землѣ!

Такова природа, въ которой мы живемъ!

Для усвоенія изъ воздуха магнетизма, котораго имѣется много видовъ человѣкъ имѣетъ и особый органъ, непосредственно прилегающій къ мозгу — носъ. Вѣдь не для обонянія же только запаховъ, какъ легашу-понтеру, данъ этотъ органъ человѣку, но черезъ него идетъ

постоянное питаніе его нервной сѣти и мозговыхъ центровъ магнетизмомъ изъ воздуха.

Какъ кислородъ и электричество воздуха черезъ легкія проникаютъ въ кровь и наполняютъ ее жизненной силой, такъ магнетизмъ космическій черезъ слизистую оболочку носа проникаетъ въ мозговые центры головы, расположенные тутъ же вблизи, и перерабатывается въ нихъ въ ощущенія и мысли человѣка. При насморкѣ поэтому сейчасъ же вянетъ и слабѣетъ и дѣятельность мысли въ человѣкѣ, потому что воспалившаяся слизистая оболочка носа теряетъ способность впитывать магнетизмъ изъ воздуха и мозговые центры остаются безъ питанія имъ. Потому же, когда голова отъ работы у васъ затуманивается и тяжелѣетъ, вы инстинствиво дѣлаете нѣсколько глубокихъ вдыханій, посылая тѣмъ новыя количества магнетизма, новыя силы въ мозгъ, которыя и освѣжаютъ его. Нюхальщики табаку приписываютъ ему силу „прочищать мозги". И мысль дѣйствительно у нихъ при нюханьѣ оживляется, однако не волшебной силой табака, а магнетизмомъ воздуха, который вмѣстѣ съ табакомъ ими при этомъ втягивается черезъ носъ. Съ тѣмъ же успѣхомъ нѣкоторые вмѣсто табаку нюхаютъ порошокъ березоваго угля. Экономичнѣе, а дѣйствуетъ также хорошо!

Этого всего, чрезвычайно важнаго для всей вашей жизни, мысли и работоспособности, вы тоже никогда не слыхали объ организмѣ и строѣ человѣка отъ вашихъ докторовъ. И за это тяжко расплачиваются больные. Посмотрите, что врачи могли бы дѣлать только для однихъ легочныхъ туберкулезныхъ больныхъ, дающихъ теперь огромный процентъ смертности въ Европѣ — что они могли бы дѣлать, если бы знали о магнетизмѣ то, что по своему диплому они обязаны знать!!

Въ Петербургѣ ко мнѣ пришла однажды молодая, худенькая, но живая во всѣхъ движеніяхъ женщина и принесла мнѣ для изданія свою книжку „Дышите правильно!" — практическія наставленія, какъ надо правильно дышать. Это была г-жа Лобанова, очень полезную книжку которой я тогда и издалъ.

Она мнѣ разсказала о себѣ: —

За четыре года передъ тѣмъ она умирала отъ злѣйшей чахотки. Оба ея легкихъ были уничтожены. Ды-

шала она лишь частью лѣваго легкаго, правое — не существовало.

— Дышала я съ тяжелой мукой. Голоса не было, я съ трудомъ издавала слабые звуки. Я услышала, что гдѣ-то около Берлина существуетъ школа, въ которой учатъ дыханiю. Рѣшила поѣхать туда, но доктора меня не пускали: „Вы умрете на пути!“ говорили они мнѣ. Но я всетаки поѣхала съ провожатымъ. Въ школѣ той я провела 4 года, — два года лечилась дыханiемъ, а два года училась, какъ другихъ надо учить дыханiю. Теперь вотъ прiѣхала въ Петербургъ. Показалась докторамъ. Они теперь не вѣрятъ, что у меня легкихъ уже не было. Ткань легкихъ у меня теперь совершенно нормально наполняетъ грудь. Все это наросло само благодаря упражненiямъ. Теперь я совершенно здорова. Могу даже и пѣть и голосъ мой звучно раздается въ залѣ, и ни на что я не жалуюсь теперь.

— Но надо признать, что тутъ дѣйствовалъ изъ воздуха на вашъ организмъ не одинъ кислородъ его,— я разумѣю магнетизмъ! — сказалъ я.

Г-жа Лобанова посмотрѣла на меня.

— Да это такъ. А знаете ли: — мы, учителя дыханiя, знаемъ это, но никогда не говоримъ объ этомъ со своими больными.

— Почему?

— А чтобы доктора насъ не называли шарлатанами!

Такъ-то доктора и сами не знаютъ того, что прямо относится къ ихъ дѣлу, и народу мѣшаютъ знать необходимѣйшее о леченiи злѣйшихъ его болѣзней.

Не удивляйтесь тому, что у больной г-жи Лобановой выросли новыя легкiя. Объ этомъ вы тоже не услышите отъ докторовъ, — чтобы больные не потребовали отъ нихъ умѣнья давать имъ эти новыя легкiя. Но все это для человѣческаго организма вполнѣ возможно. Во всѣхъ учебникахъ физiологiи вы найдете сколько хотите примѣровъ этому. „Всѣ ткани и органы тѣла способны хотя и въ разной степени къ возрожденiю“, — говоритъ проф. Р. Роземанъ въ „Физiологiи человѣка“ — „и всѣхъ болѣе — кровь! Послѣ потери части крови организмъ возстановляетъ сначала плазму, потомъ бѣлые, а затѣмъ красные шарики (тѣльца). Возрождается сокращающаяся ткань мышечныхъ волоконъ и самая кость, если цѣла надкостница. Выростаютъ выр-

ванные и вновь посаженные въ свои гнѣзда зубы. Понфикъ вырѣзалъ двѣ трети печени и возрожденіе ея ткани началось уже черезъ нѣсколько дней, а черезъ нѣсколько недѣль уже закончилось".

Какъ дѣйствуетъ магнетизмъ на органическія вещества, на живую ткань и на процессы ея распада, какъ онъ сдерживаетъ и подавляетъ эти процессы — вотъ на глазахъ всей французской медицины установленный и точными документами утвержденный фактъ.

На конгрессѣ экспериментальной медицины въ мартѣ 1913 г. въ Парижѣ др. Г. Дюрвиль представилъ человѣческую руку, мумифицированную имъ посредствомъ магнетизма — пассами (пассы — это продольныя движенія кистей рукъ магнетизера надъ предметомъ, который при этомъ насыщается магнетизмомъ, излучающимся изъ концевъ пальцевъ магнетизера).

Др. Г. Дюрвиль получилъ изъ Морга (учрежденія, и выставки, гдѣ собираются и выставляются всѣ найденные въ Парижѣ и неопознанные трупы) — руку человѣка въ состояніи полнаго разложенія. Условія опыта были особенно трудны потому, что

1 — рука была много крупнѣе обычнаго размѣра, именно — 410 гр.

2 — умершій, отъ котораго рука была взята, умеръ отъ удушенія, а это всегда ускоряетъ разложеніе тѣла.

3 — Трупъ уже три недѣли находился въ холодильникѣ Морга, а органическая ткань, подвергшая дѣйствію холода, разлагается особенно быстро, когда холодъ устраняется.

Опытъ начатъ былъ 29 января. Видъ руки былъ нормаленъ, только ногти были синіе — послѣдствіе удушенія. Цвѣтъ тѣла естественный. Никакого запаха.

Руку положили на листъ бумаги на столѣ лабораторіи и три оператора магнетизировали ее ежедневно $^3/_4$ часа. Послѣ шести дней, когда опасность разложенія устранилась, продолжительность магнетизаціи была сокращена и послѣ 16 дней каждый изъ операторовъ магнетизировалъ всего по 20 минутъ въ два пріема — всего въ день всѣ — 1 часъ.

Специальная техническая комиссія съ участіемъ докторовъ каждый день провѣряла результаты опыта и вотъ ея записи по днямъ:

6 февраля. Пальцы и поверхность отрѣза высыхаютъ, безъ всякаго запаха разложенія. Др. Алланди.

7. — Никакого видимаго знака разложенія, никакого запаха, что по истинѣ необычайно послѣ 10 дней, которые продолжается опытъ. Др. Вернь.

8. — Сегодня 11-й день опыта. Положеніе, отмѣченное др. Верньемъ, остается то-же. Никакого признака разложенія. Др. Х. Флашъ.

9. — Не могу установить никакого запаха, ни признака разложенія. Концы пальцевъ пергаментируются. Др. Ж. Ридъ.

10. — Высыханіе обозначается все болѣе и болѣе — имъ захватывается второй суставъ пальцевъ. Невозможно уловить никакого запаха разложенія. Др. Алланди.

11. — Высыханіе идетъ далѣе. Все время никакого признака разложенія. Др. Х. Флашъ.

12. — Положеніе тоже, что и вчера. Др. Х. Флашъ.

13. — Сегодня на 16 й день опыта по прежнему никакого признака разложенія. Др. Вернь.

14. — По прежнему никакого признака распада. Др. Г. Дюрвиль.

15. — Высыханіе продолжается. Последніе суставы пальцевъ очень обсохли и пріобрѣли черновато-красный цвѣтъ. однако безъ всякаго признака разложенія. Др. Алланди.

16. — Состояніе то-же. Сохранность задней поверхности руки прямо замѣчательна. Др. Алланди.

17. — По прежнему никакого признака разложенія. А. Хербетъ.

18. — Высыханіе продолжается. По прежнему нѣтъ слѣдовъ распада. Др. Х. Флашъ.

19. — Состояніе по прежнему превосходное и никакого знака разложенія. Др. Вернь.

20. — Опытъ идетъ превосходно. Разложенія нѣтъ. Др. Алланди.

21. — Устанавливаю, что высыханіе охватило три сустава пальцевъ. Запаха нѣтъ. Ф. Жаго.

22. — Устанавливаю съ изумленіемъ, что со стороны ладони и спинки кисти рука даетъ впечатленіе руки живой. Пальцы высохли и пергаментировались. Невозможно примѣтить ни малѣйшаго запаха. Е. Маньенъ.

23. — Мумификація подвигается далѣе крайне замѣчательнымъ образомъ. А. Хербетъ.

24. — Сегодня на 24-й день опыта пальцы красны, пергаментированы, негибки, сухи; начинаетъ мумифици-

роваться ладонь. Спинка кисти — нормальна. Др. Г. Дюрвиль.

26. — Все время видъ руки превосходный и ни малѣйшаго запаха. Др. Вернь.

27. — Пальцы пергаментировались, совершенно окостенѣли, красны. Ладонь начинаетъ становиться жесткой, спинка кисти остается мягкой, свѣжей и прекраснаго цвѣта. Др. Алланди.

1. Марта. — Пергаментированіе захватываетъ пространство между большимъ пальцемъ и запястьемъ. Др. Вернь.

4. — Высыханіе охватило теперь почти всю эпидерму. Въ пальцахъ просвѣчиваютъ суставы и кровяные сосуды. Др. Алланди.

6. — Ладонь хорошо идетъ къ высыханію. Е. Годрикуръ.

7. — Я не замѣчаю ни малѣйшаго запаха и никакого видимаго знака разложенія. П. Жаго.

9. — По прежнему никакого знака разложенія. Др. Вернь.

10. — Обезвоженіе медленно двигается впередъ. Др. Алланди.

11. — Мумификація замѣтно прошла дальше. П. Жаго.

12. — Мумификація такъ подвинулась, что нормальная окраска осталась лишь на запястьи. Др. Вернь.

17. — Только въ двухъ мѣстахъ рука подается при надавливаніи. Др. Алланди.

19. — Д-ра Ба и Кабанесъ установили фактъ мумификаціи, далеко подвинувшейся впередъ и отсутствіе всякихъ признаковъ разложенія.

20. — Г. Марсель Маньенъ не находитъ никакихъ знаковъ разложенія.

22. — По прежнему никакихъ слѣдовъ разложенія. П. Жаго.

Такъ магнетизмъ человѣка борется съ разложеніемъ, со смертью. А вотъ какъ онъ оживляетъ. Слѣдующіе опыты можетъ всякій провѣрить у себя въ комнатѣ.

Др. Пикаръ изъ Сен-Кентена сообщаетъ. „5-го апрѣля я привилъ въ расщепъ шесть розъ къ шести сильнымъ шиповникамъ. Всѣ были одинаковой силы роста. Пять изъ нихъ для сравненія я предоставилъ естественному мхъ развитію, а шестой прищепъ я магне-

тизировалъ каждое утро и вечеръ и всего по пяти минутъ, — ведя пассы отъ корня кверху, какъ идутъ въ стеблѣ соки. Сегодня 26 августа этотъ привой, сдѣланный 5 апрѣля, цвѣлъ уже два раза и далъ 18 прекрасныхъ розъ и готовится цвѣсти въ третій разъ, причемъ со срѣзанныхъ съ него вѣтвей я снялъ для прививокъ 38 глазковъ (почекъ), между тѣмъ, какъ остальные привои цвѣли только въ іюнѣ и побѣги ихъ были всего отъ 15 до 20 сант. длины, причемъ изъ нихъ только одинъ достигъ послѣдней длины".

По дѣйствію на бациллы опыты М. Фавра показали, что лѣвая рука своимъ магнетизмомъ задерживаетъ развитіе микробовъ, а правая—ускоряетъ его, очевидно какъ-то давая самимъ бацилламъ притокъ новой энергіи. Но одновременное дѣйствіе обѣихъ рукъ равно дѣйствію солнечныхъ лучей: — оно убиваетъ бациллы.

Др. Гастонъ Дюрвилль провѣрилъ эти опыты семью другими, которые всѣ дали одинаковый результатъ.

Для опытовъ были посѣяны бациллы тифозной лихорадки на пептонизированномъ желатинѣ въ пробиркахъ въ одинаковыхъ условіяхъ. При этомъ оказалось, что: 1 — развитіе бациллъ было магнетизаціей опредѣленно задержано, 2 — правая рука (позитивная) дала дѣйствіе замѣтно болѣе сильное, чѣмъ лѣвая (негативная) и 3 — дѣйствіе обѣихъ рукъ подобно усиленному дѣйствію свѣта

И все это остается совершенно неизвѣстнымъ современной медицинѣ и ея ученикамъ и остается безъ примѣненія къ больнымъ людямъ, которыхъ вмѣсто безболѣзненныхъ пассовъ оживляютъ стегающими иньекціями въ спинной мозгъ! Какъ будто человѣка разбудить можно, только наѣхавши на него автомобилемъ!

Да! Всѣмъ этимъ современные доктора не пользуются при леченіи. Они продолжаютъ въ своемъ незнаніи этой роли магнетизма въ человѣкѣ, совершенно искренно не понимать, какъ голоданіе, пробуждающее въ человѣкѣ новые источники магнетизма, можетъ лечить туберкулезъ, не понимаютъ, но и не стараются понять этого, уклоняясь отъ провѣрки лечебной силы голоданія и замалчивая факты лечебной силы магнетизма. Мало того они объявили занятія магнетизмомъ опаснымъ для населенія и потребовали и даже добились кое-гдѣ запрещенія заниматься имъ безъ контроля докторовъ, а сами не изучаютъ его и потому—всѣмъ очевидно! — неспособны

контролировать чьи бы то ни было занятія имъ! Человѣчество, и ты еще долго будешь терпѣть эту опеку и контроль самоослѣпленнаго невѣжества, заподозрѣвающаго каждаго въ государствѣ въ дѣтскомъ безмысліи и безпомощности и требующаго себѣ поэтому надъ всѣмъ населеніемъ, надъ всѣмъ народомъ — власти, власти и власти, подчиненія, подчиненія и подчиненія, доходовъ, почета и теплыхъ мѣстъ!?

Электричество — сила жизни. Магнетизмъ — сила мысли.

Конечно здѣсь я не могу, ибо не имѣю мѣста, разсказать о магнетизмѣ такъ, чтобы и сказать о немъ то, что нужно ради цѣлей леченія, и вмѣстѣ съ тѣмъ и подробно доказать все сказанное. Этому я посвящу свою книгу: „Русская іога", въ которой я буду говорить о магнетизмѣ подробно.

Здѣсь же я приведу лишь общіе факты объ электричествѣ, какъ оно въ человѣкѣ перерождается въ жизненную энергію, и о магнетизмѣ, претворяющемся въ мысль и ощущенія человѣка, чтобы читатель видѣлъ, что наука, дѣйствительная наука, уже твердо держитъ въ своихъ рукахъ то, что ему, читателю все еще кажется тайной, закрытой для всѣхъ — тайну оживленія, тайну жизни. Къ этой великой тайнѣ жизни одна изъ дорогъ идетъ черезъ голоданіе!

Безъ этихъ, хотя бы общихъ свѣдѣній о магнетизмѣ теперь нельзя правильно понять такіе основные факты человѣческаго организма, важнѣйшіе для всей практики леченія, какъ кровообращеніе, пульсъ, температура. Конечно, здѣсь я буду сообщать лишь итоги, къ которымъ пришла по магнетизму наука послѣднихъ дней, предоставляя каждому ради дополненій и объясненій обратиться къ первоисточнику — къ наукѣ о животномъ (жизненномъ) магнетизмѣ, теперь уже достаточно разработанной *).

---

*) Книги: А де Роша (A. de-Rochad), д-ра Гект. Дюрвиля („Le fantome des vivants"), Ш. Ланселена („L'occultisme et la vie", L'ame humaine", „La methode de dedoublement pers.") и др.

Электричество. — „Одъ". — Магнетизмъ.

Что такое космическій эфиръ, наполняющій собою все междузвѣздное пространство — мы не знаемъ. Мы только предполагаемъ, что онъ существуетъ. Это общая гипотеза современной науки. Одно изъ проявленій этого эфира составляетъ космическій магнетизмъ, могучей силою, котораго держатся созвѣздія на своихъ путяхъ. Другое его проявленіе есть жизненная сила, которая оживляетъ собою все сущее. Индусы называютъ ее „праной". Въ половинѣ прошлаго вѣка ею специально заинтересовался др. Карлъ Рейхенбахъ (1788—1867), химикъ и минерологъ европейской извѣстности, открывшій креозотъ и парафинъ. Онъ замѣтилъ, что всѣ люди излучаютъ изъ себя слабо свѣтящіеся лучи — ауру. Люди съ особенной чувствительностью, которыхъ онъ назвалъ „сензитивами", видятъ это сіяніе простыми глазами и всякій можетъ разсмотрѣть его у себя, поставивъ свою руку противъ чернаго фона напр. на фонъ тѣни, падающей отъ подоконника въ солнечный день. Если онъ при этомъ присмотрится къ кисти руки и особенно къ концамъ пальцевъ, то увидитъ кругомъ всей руки узкую каемку бѣлесаго сина-красноватаго свѣта, который изъ концовъ пальцевъ выходитъ длинными пучками. Это и есть излученія жизненной энергіи, которую Рейхенбахъ назвалъ словомъ „одъ" — санскритское слово, означающее „проникающій все". Съ особенной силой излученія эти выходятъ изъ отверстій тѣла— изъ глазъ, носа, ушей и изъ оконечностей пальцевъ и ладони.

Все, имѣющее свою организацію и свое отдѣльное существованіе, — живетъ и есть живое существо. Живетъ и имѣетъ свою душу и свое сознаніе и солнце, и земля, и луна. Космическій эфиръ земля перерабатываетъ въ себѣ въ электричество, которое въ каждомъ живомъ существѣ перерабатывается въ силу жизни (въ человѣкѣ — „одъ"). Но каждое живое существо на землѣ получаетъ и магнетизмъ разнаго вида — космическій, земной, лунный — изъ воздуха. Получаетъ его и организмъ человѣка, работою духа превращая его въ нервную энергію, которая движетъ его нервами, давая ему ощущенія, и оживляетъ его мозговые центры, рождая ему мысль.

Различіе между электричествомъ и магнетизмомъ достаточно общеизвѣстно, чтобы говорить о немъ подробно. Напомню лишь кратко: магнетическая энергія всегда имѣетъ полюсы своего сосредоточенія и сила притяженія ея постоянна; электричество же не имѣетъ сосредоточенія и притягиваетъ будучи возбуждено треніемъ.

Одъ есть электричество, прошедшее черезъ какое нибудь земное существо, вещество, предметъ. Онъ имѣетъ полярность — есть одъ положительный и отрицательный. Положительный одъ у мужчинъ излучается съ правой стороны человѣческаго тѣла, а отрицательный — съ лѣвой; у женщинъ — обратно. Положительный одъ имѣетъ лучи синяго цвѣта, а отрицательный — оранжеваго.

Одъ исходитъ изъ электричества и можетъ въ него превращаться опять. Вотъ черты различія между ними, имѣющія значеніе для практики леченія.

1) Электричество скопляется и держится на внѣшней поверхности предметовъ, — одъ проникаетъ собою и самыя нѣдра тѣлъ.

2) Чтобы скопиться на тѣлѣ электричеству необходима его изоляція, — изоляціи не требуется для насыщенія тѣла одомъ.

3) Электричество хорошо проводится только металлами и можетъ быть остановлено нѣкоторыми веществами напр. стекломъ. Одъ проникаетъ собою всѣ предметы и не знаетъ себѣ препятствій.

4) Вліяніе ода болѣе постоянно чѣмъ воздѣйствіе электричества, которое тотчасъ сбѣгаетъ съ предмета, какъ только изоляція нарушается. Одъ сохраняется въ предметахъ продолжительное время.

5) Электричество истекаетъ изъ заостреній тѣла; одъ, выходя всего сильнѣе изъ острыхъ угловъ и отверстій тѣла, излучается и изъ остальной массы его.

6) Электричество, положительное и отрицательное, встрѣчаясь, соединяются, давая искру. Излученія положительнаго и отрицательнаго ода смѣшиваются между собою, а сходясь съ направленій противуположныхъ, взаимно отталкиваются.

7) Свѣтъ электрическій брыжжетъ во всѣ стороны. Пламя ода направляется вертикально.

8) Одъ дѣйствуетъ на природу человѣка мягко, успокаивающе; электричество раздражаетъ, стегаетъ.

Если держать стаканъ воды лѣвою рукою и магнетизировать воду правою, то вода получается пріятная на вкусъ, освѣжающая нервы. При магнетизаціи лѣвой рукой вода на вкусъ непріятна и тяжела для питья.

9) Электричество и одъ, одъ и магнетизмы разнаго рода родственны между собою, переходя одинъ въ другой, но различія ихъ между собою — постоянны. Такъ одъ наполняетъ собою всѣ тѣла, а магнитныя свойства имѣютъ лишь нѣкоторыя изъ нихъ какъ желѣзо и др. Предметъ, заряженный одомъ, дѣйствуетъ на сензитива, какъ магнитъ, но не оказываетъ никакого дѣйствія на опилки. Одъ, жизненное начало, образуетъ кругомъ себя сферическія зоны попеременной полярности. Это не свойственно магнетизму мысленному началу.

Все это рисуетъ электричество и магнетизмъ какъ безличную силу природы, которая можетъ быть примѣнена для движенія трамваевъ и электрическихъ звонковъ, но какъ можетъ она перейти въ жизненную силу, въ мысль человѣка, въ мысль генія, въ мысль Пушкина, во вдохновеніе генія всѣхъ временъ и народовъ — Лермонтова? Съ этимъ трудно осваивается наше сознаніе. А между тѣмъ... это такъ!

Здѣсь я дамъ лишь бѣглый и короткій рядъ научныхъ опытовъ, подобные которымъ теперь дѣлаются во всѣхъ біологическихъ лабораторіяхъ, хотя все это еще не настолько затрепано старо, чтобы пройти уже въ учебникъ Краевича или Хвольсона. Вы увидите какъ электричество переходитъ на землѣ, въ жизнь и мертвая матерія дѣлается живою!

На часовое стеклышко капните каплю ртути. Налейте далѣе сѣрной кислоты такъ, чтобы она слегка покрыла каплю ртути. Затѣмъ чуть прикоснитесь электродомъ слабаго тока къ поверхности кислоты надъ каплею. Капля потянется къ электроду и — опадетъ, потянется и опадетъ!.. Начнется пульсація, т. е. жизнь тамъ, гдѣ только что была лишь мертвая матерія и ничего болѣе!

По опытамъ д-ра Ричардсона, кислородъ, побывавшій въ легкихъ теплокровнаго животнаго, оставаясь атомно тѣмъ же, теряетъ все-же свою оживляющую силу. Она однако у него возстанавливается, если его подвергнуть дѣйствію слабаго электрическаго тока.

Др. Ферье сдѣлалъ слѣдующій опытъ:

Онъ взялъ двухъ кроликовъ, совершенно одина-

ковыхъ по возрасту, сложенію, силѣ и здоровью и накормилъ ихъ совершенно одинаковымъ количествомъ одинаковой пищи. У одного онъ пересѣкъ у сердца блуждающій нервъ, ведущій процессъ пищеваренія, другой былъ оставленъ не тронутъ. Черезъ 12 часовъ онъ убилъ обоихъ и изслѣдовалъ ихъ кишечники. У здороваго кролика пища оказалась вся переварившейся, а у оперированнаго — пища осталась вся не переваренной.

Затѣмъ др. Ферье повторилъ этотъ опытъ съ другою парой кроликовъ, со всѣми тѣми же подробностями, только у оперированнаго онъ пропустилъ черезъ пересѣченный нервъ слабый электрическій токъ. По прошествіи 12 часовъ пища у оперированнаго кролика оказалась только на 20% хуже переваренной чѣмъ у здороваго. Электрическій токъ въ организмѣ кролика, значитъ, далъ жизнетворную дѣятельность.

Такъ электричество въ живомъ организмѣ переходитъ по его потребности въ нервную энергію и жизненную силу, давая ощущенія, ощущенія слагаются въ мысль и даютъ опять жизненную силу! Вотъ фактъ:

Др. А. Мари, профессоръ въ „Ecole des Hautes Etudes“ и главный врачъ въ госпиталѣ Св. Анны въ Парижѣ разсказалъ сотруднику газеты „Matin“ (29. I, 1925 г.):

— Я самъ самолично видѣлъ слѣдующее: — Женщина лежитъ на операціонномъ столѣ. Хирургъ вскрываетъ ей ракъ кишечника. Ракъ оказывается въ такомъ развитіи, что совѣсть запрещаетъ хирургу коснуться его ножемъ. Безполезно все! Разрѣзъ закрываютъ. И когда несчастная женщина пробуждается, ей имѣютъ мужество съ ободряющей улыбкой сказать, что операція удалась отлично. И больная... умерла черезъ восемь лѣтъ отъ совершенно другой причины!

Воля къ жизни, вѣра въ жизнь побѣдила смерть и дала жизнь!

Въ этихъ трехъ фактахъ — механизмъ появленія жизни на землѣ.

Мертвая ртуть движется; движущееся электричество переходитъ въ нервную энергію; съ нею духъ наполняетъ жизнью обмершій организмъ! Такъ является на землю жизнь — черезъ творческую волю.

— Значитъ вы допускаете, что на землѣ можетъ зарождаться новая жизнь, допускаете, что количество жизни на землѣ можетъ увеличиться?

— Почему нѣтъ, если это указываютъ факты?

— Но Пастеръ доказалъ, что всякая жизнь на землѣ происходитъ изъ другой и самозарожденія жизни нѣтъ.

— Его опыты были геніальны и доказательны для своего времени, но во первыхъ и тогда они удались только случайно, а во вторыхъ если въ его опытъ ввести новыя условія, то и результаты могутъ и должны быть другіе.

Самъ Пастеръ такъ описывалъ свой опытъ (его „Leçon" въ Сорбоннѣ, 1864 г.):

„Вотъ растворъ органическаго вещества — совершенно прозрачный. Приготовленъ онъ только сегодня, но уже завтра въ немъ появились бы инфузоріи — хлопья бактеріальныхъ колоній, если бы онъ оставался стоять открытый. Но прежде чѣмъ кипятить жидкость я нагрѣваю на огнѣ трубку сосуда и вытягиваю ее въ сторону и только затѣмъ уже кипячу жидкость, чтобы убить въ ней зародыши органической жизни. Эта жидкость затѣмъ остается неизмѣняемой мѣсяцы, годы, — четыре года, ибо опытъ длился это время. Она не измѣняется потому, что въ нее не проникаетъ пыль воздуха. Но достаточно мнѣ было бы взболтать 2—3 раза жидкость, вызвавъ въ ней движеніе воздуха — это втянуло бы воздухъ снаружи съ его пылью, и черезъ 2—3 дня въ растворѣ появились бы микроскопическія существа".

Интересно съ какимъ небрежнымъ невниманіемъ геніальный экспериментаторъ при этомъ прошелъ мимо дѣйствительнаго ключа всего его опыта — обезпложенія жидкости кипяченіемъ. Онъ и не подозрѣвалъ пропасти, скрывавшейся тутъ подъ его ногами!

Для опыта по стерилизаціи онъ обезплодилъ жидкость, — какъ тогда было безукоризненно научно, — кипяченіемъ всего только до 100° С. Но теперь извѣстны бактеріи, которыя погибаютъ лишь при 120° С и это было совершенной случайностью, непредвидимой для Пастера, что въ ретортѣ у него не было бактерій, выдерживающихъ и такую температуру, не погибая.

А если бы хотя одна такая оказалась?!..

Искомаго доказательства не произошло бы!! Однимъ геніемъ науки на свѣтѣ оказалось бы меньше! Въ томъ году! Далѣе геній Пастеръ взялъ бы конечно свой реваншъ!

Однако теперь ни одинъ біологъ не взялся бы на-

вѣрняка привести опытъ Пастера къ тому же результату, который когда то получилъ Пастеръ, потому, что всякій біологъ теперь знаетъ, что начала жизни неуловимы даже и для тончайшихъ фильтровъ. Напр., вирусъ туберкулеза (не сама бактерія, а начало бактеріи, сѣмя ея), проходитъ черезъ всѣ фильтры не задерживаясь ими. Что же до температуры, то и абсолютный ноль теплоты междупланетныхъ пространствъ — 273° не убиваетъ жизни въ нихъ...

Главное однако въ томъ, что опытъ Пастера и для своего времени указывалъ только то, что въ химическихъ ретортахъ жизнь дѣйствительно самопроизвольно не зарождается. Противники упустили это ему сказать. Но измѣните „условія опыта" — возьмите вмѣсто ретортъ живые организмы. Развѣ не вѣрно, что каждый часъ, каждую минуту число людей на землѣ увеличивается? Откуда эти жизни?

Однако не эти мѣняющіяся условія шаткихъ лабораторныхъ опытовъ человѣка о жизни есть всерѣшающій въ этомъ случаѣ доводъ для меня, фактъ, который для меня подлинно есть ф а к т ъ. Я вѣрю, я знаю, что Христосъ былъ совершенный Богъ и совершенный человѣкъ, и я считаю, что лучше всѣхъ на землѣ зналъ человѣка и человѣчество Человѣкъ - Христосъ Іисусъ, ибо Онъ изъ людей всѣхъ больше дѣлалъ съ человѣкомъ — воскрешалъ мертвыхъ! И Онъ сказалъ ученикамъ своимъ: „Больныхъ исцѣляйте, бѣсовъ изгоняйте, м е р т в ы х ъ в о с к р е ш а й т е!" Это, конечно, не значитъ: „Поставьте химическую реторту и подъ нее подверните газовую горѣлку и явится жизнь!" а это значитъ, какъ объяснилъ Христосъ же:

— Поститесь и молитесь и вы воскресите и мертвыхъ!

Кромѣ „Мертвыхъ воскрешайте!" Онъ сказалъ и „Поститесь и молитесь!". И прибавилъ:

— И тогда дастся вамъ!

„Условія опыта" — какъ я сказалъ — могутъ быть различныя. По нимъ послѣдуетъ и результатъ.

Это — ариѳметика и для научной логики!

Магнетизмъ. — Астраль (душа человѣка). — Голоданіе.

Круговая цѣпь изъ трехъ звеньевъ. — Магнетизмъ, астральная (нервно-душевная) сфера и голоданіе — это три совершенно, казалось бы, различныя области — въ организмѣ человѣка тѣснѣйшимъ образомъ связаны между собою, порождая и переходя одна въ другую взаимно. Магнетизмъ превращается въ нервную энергію, энергія эта черезъ интеллектъ души — подсознаніе — ведетъ голоданіе и всѣ процессы его, а голоданіе своимъ изнуреніемъ ставитъ передъ организмомъ угрозу немедленной смерти и тѣмъ заставляетъ его распечатывать въ себѣ новые и новые источники жизненной и нервной силы, т. е. того же электричества и магнетизма.

И кругъ начинается сначала! И лечить и лечиться голоданіемъ нельзя увѣренно, не имѣя яснаго представленія объ астральной сферѣ и стихіи магнетизма.

Разработка явленій магнетизма рядомъ талантливыхъ изслѣдователей прямымъ путемъ привела къ таинственной плѣнницѣ человѣческаго тѣла — его душѣ.

Общимъ мнѣніемъ всѣхъ культурныхъ народовъ стали слова ап. Павла, что человѣкъ состоитъ изъ тѣла, души и духа (I Ѳес. V, 23). Апостолъ допускаетъ преобразованіе нисшихъ элементовъ души въ высшіе даже до уподобленія Богу. „Есть тѣло душевное, есть тѣло и духовное... Сѣется тѣло душевное, возстаетъ тѣло духовное... Первый Адамъ сталъ душею живущею, а послѣдній Адамъ есть духъ животворящій... Но не духовное прежде, а душевное, потомъ духовное. Первый человѣкъ—изъ земли перстный, послѣдній человѣкъ—Господь съ неба. Каковъ перстный, таковы и перстные; и каковъ небесный, таковы и небесные... Но... плоть и кровь не могутъ наслѣдовать царствія Божія и тлѣніе не наслѣдуетъ нетлѣнію“. (I Кор. XV, 44-49).

Ученіе, проникнутое духовностью и жизнью, но — слишкомъ свободное и широкое для умовъ рабскихъ и узкихъ!

Въ этомъ вопросѣ о душѣ человѣка поразительно рисуется вся запутанность и искалѣченность нынѣшней

европейской научной мысли. Задайте „образованному" европейцу серіозно этотъ вопросъ:

— Есть ли въ человѣкѣ...—есть ли у васъ душа?

И въ лицѣ его вы увидите борьбу и муку: языкъ хочетъ солгать, что души онъ въ себѣ не знаетъ; сознаніе грозитъ ему извнутри кулаками, что онъ душу въ себѣ знаетъ и лгать въ этомъ — постыдно и жалко, и, наконецъ, здравый жизненный смыслъ рѣшаетъ, что отвѣтить надо какъ-нибудь такъ:

— Если признаешь душу, то надо признать и загробную жизнь и Бога, а эти вопросы я оставилъ священникамъ и женщинамъ. Имъ это надо, чтобы воспитывать дѣтей!

Но для медицины это вопросъ—важнѣйшій. Какъ, въ самомъ дѣлѣ, лѣчить человѣка, если ошибаешься въ главномъ — въ самомъ составѣ человѣка? А нынѣшняя медицина ошибается и потому она такъ безпомощна, такъ изобличительно безпомощна въ практикѣ леченія. Ибо въ душѣ-то, въ ея-то кругѣ, и находятся корни всѣхъ болѣзней.

Ученіе умнаго француза Огюста Конта о позитивизмѣ, ставши философіей XIX вѣка, еще разъ ослѣпило, сдѣлало незрячими всѣ слабые умы въ міровой наукѣ, а тѣмъ болѣе — въ широкихъ массахъ интеллигенціи.

Онъ училъ, что мысль человѣка такъ мощна, что человѣкъ долженъ гнать изъ науки все воображаемое, не доказанное мыслью осязаемо съ достовѣрностью непрекаемой. — Умъ человѣка имѣетъ достаточно силъ для этого! Но Контъ вовсе не отрицалъ существованія и міра невидимаго, доказуемаго не однимъ ощупываніемъ перстами рукъ, но и другими несомнѣнными для разума доводами. Кольцо Сатурна мы невооруженнымъ глазомъ не видимъ, а это всетаки одинъ изъ установленныхъ въ наукѣ фактовъ. Контъ признавалъ и Бога въ мірѣ, но видѣлъ въ Немъ не Отца, но Мать—Бога-Матерь Пресвятую. Онъ признавалъ и кругъ святыхъ.

Его жизнь рѣзко раздѣлилась на двѣ половины. Въ концѣ первой онъ издалъ свою книгу „Курсъ позитивизма" и сталъ широко признаннымъ въ Европѣ провозвѣстникомъ новаго пути въ наукѣ. Въ концѣ второй половины своей жизни онъ издалъ книгу о Божествѣ и религіи, и тѣ, кто только что превозносили его за ясность мысли въ первой книгѣ, ужаснулись слѣпотѣ и

заблужденіямъ его мысли, какъ она имъ представилась во второй. Нашъ умъ, умъ толпы, все равно идетъ ли эта толпа съ торговой площади, или изъ залы научныхъ лекцій, есть умъ того самоѣда, который сегодня чтитъ своего идола и мажетъ ему губы оленьимъ саломъ, а завтра хлещетъ его плетью за то, что онъ не далъ ему удачи на охотѣ, Мы почитаемъ Сергія Радонежскаго, какъ подвижника и прозорливца, какъ „святого", но, когда онъ разсказываетъ о видѣніи ему Богородицы, мы считаемъ „изъ уваженія къ нему", что тутъ на него нашло временное зетмѣніе ума. Извѣстно испоконъ вѣковъ, что нашъ умъ, всеобъемлющій и всезнающій умъ Петра Ивановича Бобчинскаго, никогда не затмѣвается и о всемъ изрѣкаетъ самыя вѣрныя, телескопически дальнозоркія сужденія и приговоры, вѣковѣчныя истины знаній!

Трагическимъ послѣдствіемъ Контовскаго позитивизма для науки и широкихъ слоевъ интеллигенціи было то, что на цѣлое столѣтіе европейская ученая мысль фактически проникласъ убѣжденіемъ, что „по послѣднему слову науки" — по позитивизму, признано научнымъ лишь то, что осязаемо органами пяти нашихъ чувствъ: глазами, ухомъ, носомъ, языкомъ и руками. Осязаемость чистымъ сознаніемъ — было выброшено за дверь! И все душевное и духовное, все нематеріальное стало считаться не научнымъ — баснословіемъ. Скептицизмъ былъ вознесенъ, реализмъ уничиженъ. Планы Конта примирить скептицизмъ науки и вѣру религіи вознесеніемъ обѣихъ на высшую ступень, на которой скептицизмъ былъ бы сведенъ къ точной фактичности, а вѣра приведена къ твердой реальности — потерпѣлъ крушеніе.

Что именно таково было вліяніе позитивизма на широкіе научные круги, подтверждаетъ такой уравновѣшенный цѣнитель фактовъ, какъ послѣдняя французская энциклопедія „La Grande Encyklopeđie", которая говоритъ, что послѣ Конта подъ словомъ „позитивизмъ" стало разумѣется „предубѣжденіе противъ метафизики и религіи", „недовѣріе къ широкимъ обобщеніямъ" „предпочтеніе всего непосредственно близкаго, конкретнаго".

И для медицины, для искусства леченія человѣка это было особенно пагубно.

Для медицины человѣкъ живой, настоящій, состоящій изъ тѣла, души и духа, превратился въ человѣка

воображаемаго — въ куклу безъ души и духа, набитую опилками съ шарманкой нервныхъ узловъ внутри, и когда Шарко насильнически пригвоздилъ вниманіе медицины къ явленіямъ гипноза, явленія эти молчаливымъ рѣшеніемъ большинства медиковъ были отмежеваны въ особую область „сомнительнаго“ „непозитивнаго“ — для изученія докторовъ медицины необязательную. И эту область масса докторовъ доселе знаетъ только „въ приглядку“ — въ причитку.

Въ результатѣ тяжелое наказаніе — немощность медицины передъ массой болѣзней. Открытія въ наукѣ о человѣкѣ стали дѣлаться не-докторами. Первый выдѣлилъ душу человѣка въ ея флюидической оболочкѣ— военный инженеръ геніальный, по типу Франклина, экспериментаторъ полков. Альбертъ Роша не-докторъ. Первымъ до конца разложилъ этотъ сложный организмъ души на составныя его части не-докторъ Шарль Ланселенъ, даровитый ученикъ Роша.

Ихъ работы, опыты и достиженія нужно знать, чтобы бороться съ болѣзнями человѣка такъ успѣшно, какъ это уже теперь для человѣческаго знанія возможно, но какъ академической медицинѣ это кажется невозможнымъ и чудеснымъ, достигаемымъ непремѣнно черезъ нѣчто „ненаучное“, черезъ нѣкое фокусничество. Еще Кампанелла сказалъ: „Всякое знаніе сначала принимается за волшебство“. Монахъ Р. Баконъ, изобрѣвшій насосъ, былъ заподозрѣнъ въ сношеніяхъ съ дьяволомъ. Мозгъ его современниковъ не могъ понять, какимъ чудомъ въ этомъ дьявольскомъ инструментѣ вода поднималась „сама собою“ вверхъ и Бакону пришлось искупать грѣхъ своего открытія — въ монастырскомъ карцерѣ!

Академической медицинѣ должно крѣпко на память записать случай, происшедшій на научномъ торжествѣ— въ общемъ засѣданіи Парижской Академіи Наукъ 11 марта 1878 г. — На этомъ засѣданіи Эдиссонъ представитель Академіи первый экземпляръ своего фонографа, присланный имъ въ Европу. Когда представитель Эдиссона Дюмонсель привелъ аппаратъ въ дѣйствіе, и въ залѣ раздался голосъ Эдиссона, привѣтствовавшій блестящее собраніе, ученый секретарь Академіи, извѣстный математикъ Бульо, бросился на американца и сталъ трясти его за горло съ крикомъ: „Я не позволю жалкому чревовѣщателю дурачить Академію“!

Очень бѣгло я изложу далѣе основные факты новой науки о душѣ человѣка, которые просмотрѣла современная медицина.

Пріемомъ, которымъ магнетизеръ воздѣйствуетъ магнетически на „субъекта“, т. е. на лицо магнетизируемое, служатъ — пассы. Магнетизеръ ведетъ обѣ свои руки близко надъ тѣломъ субъекта отъ головы его вдоль къ ногамъ, повторяя и повторяя это движеніе. Черезъ это организмъ субъекта насыщается магнетизмомъ магнетизера, излучающимся изъ рукъ его — и субъектъ впадаетъ въ магнетическій сонъ, теряя свою волю и подчиняясь волѣ магнетизера.

Такъ поступали всѣ лечившіе магнетизмомъ. Такъ поступали и левиты въ Ветхомъ Завѣтѣ: возложеніе рукъ это тѣ-же пассы, но сокращенные.

Альбертъ Роша поставилъ себѣ вопросъ:

— А что будетъ если пассы продолжить и далѣе, когда гипнозъ субъекта будетъ уже полнымъ?

Оказалось, что при этомъ происходитъ нѣчто очень странное, чего впередъ никакъ нельзя было даже и вообразить, именно — при этомъ кожа субъекта теряетъ всякую чувствительность и чувствительность эта переходитъ изъ тѣла въ наружу его въ воздухъ и располагается кругомъ субъекта концентрическими слоями, одинъ отъ другого на $3^1/_2$—5 см. разстоянія. Если вы ущипнете въ это время самого субъекта, онъ не почувствуетъ вашего щипка. Но если вы ущипнете воздухъ въ одномъ изъ слоевъ чувствительности, которые образовались кругомъ субъекта, то субъектъ вскрикнетъ и на соотвѣтственномъ мѣстѣ его тѣла явится красное пятно, а потомъ и синякъ.

Чувствительность субъекта, его ощущеніе оказывается такимъ образомъ существующимъ въ мѣстѣ около его тѣла, гдѣ на глазъ совершенно пусто. Что это значитъ? Да, одно: — значитъ что мѣсто это пусто только для нашихъ глазъ и что наше тѣло обладаетъ органами ощущенія, невидимыми для нашихъ глазъ, состоящими изъ какого то неразличаемаго нашими глазами флюида, могущаго выходить изъ границъ нашего тѣла, не теряя способности воспринимать и передавать человѣку ощущенія.

Есть человѣкъ видимый и есть человѣкъ невидимый!

Опыты А. Роша производились при психическихъ, „астральныхъ“ телескопахъ.

Безъ обсерваторныхъ телескоповъ астрономія не могла бы стать наукой. Явленія психическія, явленія астральнаго міра происходятъ въ сферахъ, настолько удаленныхъ отъ сферы жизни людской на землѣ, что и для нихъ потребовалось вооружить наше сознаніе спеціальнымъ аппаратомъ — психическимъ телескопомъ. Онъ потребовался и — онъ былъ найденъ — способомъ и простымъ и надежнымъ не менѣе трубки Галилея.

Для психическихъ телескоповъ воспользовались фактомъ, что у приведеннаго въ состояніе гипноза человѣка чрезвычайно, прямо въ астрономической степени, повышается острота воспринятія для всѣхъ его органовъ чувствъ и что воля загипнотизированнаго всецѣло подчиняется волѣ магнетизера.

„Если на одну руку человѣка, находящагося въ гипнозѣ,“ говоритъ Ш. Ланселенъ, „положить тяжесть въ одинъ килограммъ, а на другую тяжесть всего на 1 сентиграмъ большую, субъектъ — такъ называютъ при опытахъ гипноза лицъ запипнотизированныхъ — немедленно укажетъ, какая тяжесть больше. То-же бываетъ и когда передъ субъектомъ проведутъ по полу двѣ линіи, одну въ 3 метра и другую въ 3,001 мет. — субъектъ сейчасъ же покажетъ, которая длиннѣе. Если изъ двухъ бутылокъ краснаго вина въ одну налить минимальное количество жидкости иного цвѣта, субъектъ безъ ошибки укажетъ разбавленное вино. Тоже и въ акустикѣ: нормально мы различаемъ звуки въ предѣлахъ 7 октавъ, а субъектъ слышитъ по опытамъ А. Роша — 62 октавы“. Ухо нормальнаго человѣка воспринимаетъ звуки отъ 8 до 64,000 колебаній въ сек., а ухо того же человѣка, но въ гипнозѣ, слышитъ колебанія, дающія до 10.000.000.000.000.000.000 (девятнадцать нулей) вибрацій въ сек. Это болѣе, чѣмъ колебанія невидимыхъ лучей гамма и потому субъектъ видитъ и ауру человѣка, его излученія. Въ этомъ состояніи гипноза субъектъ воспринимаетъ всѣ ощущенія не раздѣльными органами зрѣнія, слуха и пр., а все однимъ новымъ шестымъ органомъ чувствъ, который у него пробуждается въ мозгу между бровями.

Для роли „психическихъ“, астральныхъ телескоповъ усыпляютъ двухъ сензитивовъ и приказываютъ имъ, присутствуя на опытѣ, видѣть все происходящее

въ немъ въ астральной сферѣ и сообщать это магнетизеру.

Субъектъ не можетъ не исполнить приказанія магнетизера, не имѣя своей воли, не можетъ обмануть его, но всетаки для полнаго обезпеченія точности наблюденій берутъ двухъ субъектовъ, которые взаимно другъ друга провѣряютъ. „Психическій телескопъ“ видитъ излученія „ода“, исходящія изъ человѣка, особенно съ концовъ его пальцевъ, изъ глазъ, ушей, рта, онъ видитъ и концентрическіе круги кругомъ субъекта, куда переселилась его чувствительность.

Передъ наукой открылась цѣлая новая область поразительнѣйшихъ фактовъ. Но А. Роша на этомъ не остановился. Онъ продолжалъ пассы еще и далѣе. И произошла новая неожиданность, тоже совершенно невообразимая впередъ: „Астральные телескопы“ объявили, что при продолженіи пассовъ и далѣе изъ тѣла субъекта начинаетъ выдѣляться свѣтлый туманъ, который собирается въ два свѣтящіеся облачные столба справа и слѣва отъ субъекта и правый столбъ обходитъ сзади кресла, въ которомъ полулежитъ загипнотизированный субъектъ и соединяется съ лѣвымъ облакомъ въ свѣтящійся призракъ человѣка. Призракъ этотъ свѣтится оранжевыми излученіями справа и синими слѣва, а соединенъ съ субъектомъ флюидическимъ свѣтящимся шнуромъ, исходящимъ у субъекта изъ области селезенки.

Душа человѣка этимъ опытомъ открылась научному изслѣдованію: это была она въ флюидической оболочкѣ.

Кромѣ показаній астральныхъ телескоповъ есть и другіе способы для удостовѣренія реальнаго существованія этого призрака.—Когда вы проносите руку сквозь фигуру призрака, которой мѣстонахожденіе вамъ указываютъ психическіе телескопы, вы ясно ощущаете холодокъ, какъ отъ электрической машины. Такъ какъ вся чувствительность субъекта переходитъ въ призракъ, то дѣлается возможнымъ и такой способъ провѣрки: ко рту призрака подносится что-либо горькое или кислое и субъектъ въ креслѣ морщится и жалуется на кислоту того, что ему даютъ пробовать — не ему, а астрали, выведенной изъ него!

Есть, наконецъ, и чисто „механическій“ способъ провѣрки селеновымъ экраномъ, который, полежавъ

сначала на солнцѣ и попадая затѣмъ подъ лучи ода въ тѣлѣ призрака, сейчасъ же вспыхиваетъ фосфорическимъ свѣтомъ и имъ легко опредѣлить форму призрака.

Этотъ призракъ есть — духъ человѣка, выдѣлившійся изъ него въ своихъ флюидическихъ оболочкахъ. Этихъ внутреннихъ промежуточныхъ между духомъ и физическимъ тѣломъ организмовъ, слитыхъ во едино, у человѣка семь. Связуя между собою духъ и тѣло, эти семь невидимыхъ организмовъ человѣка образуютъ душу его. Каждому изъ этихъ организмовъ принадлежитъ своя организація и свое особенное свойство, которое онъ сообщаетъ духу человѣка для его жизни на землѣ. По отношенію къ физическому міру служа духу оболочками, т. е. защитой, организмы эти не облекаютъ духъ собою, какъ облекаютъ, напр., другъ друга въ пасхальномъ деревяннномъ яйцѣ семь вкладныхъ его яицъ, а проникаютъ собою и самый духъ, и тѣло, и другъ друга, крѣпко поэтому и всецѣло связывая во едино такія казалось бы не соединимыя естества-ипостаси, какъ грубо физическое тѣло и безплотный духъ, тончайшая сущность на землѣ, ея высшая цѣнность.

Для жизни на землѣ, чтобы проявлять себя въ физическомъ мірѣ, духу необходимы три грубѣйшихъ его оболочки: физическое тѣло, эфирное тѣло (жизненная энергія). котораго матерія есть одъ, и астральное тѣло (нервная энергія), котораго матерія есть животный магнетизмъ. Эфирное тѣло сообщаетъ всему организму ж и з н ь — земную, въ условіяхъ земли, — а астральная своей грубѣйшей половиной даетъ способность къ ощущеніямъ и самыя о щ у щ е н і я, а другой тончайшей своей половиной смыкающейся съ четвертымъ организмомъ ментальнымъ, мысленнымъ — способность къ мышленію — м ы с л ь. Такъ какъ эти первыя два невидимыя тѣла имѣютъ форму физическаго тѣла, то они называются чаще всего эфирнымъ и астральнымъ „двойниками“.

Подъ воздѣйствіемъ магнетическихъ пассовъ духъ выдѣляется изъ физическаго тѣла вмѣстѣ со всѣми своими невидимыми оболочками, т. е. вплоть до эфирнаго двойника—съ нимъ вмѣстѣ. Такой призракъ называется „призракомъ живыхъ“, ибо онъ можетъ самостоятельно являться людямъ, причемъ физическое тѣло остается живымъ, будучи соединено съ нимъ флюидическимъ шнуромъ, по которому въ него струится жизнь изъ отошедша-

го носителя ея, эфирнаго двойника. Во время выдѣленія самъ субъектъ лежитъ въ глубокомъ снѣ, какъ-бы въ оглушеніи, слабо дышетъ и можетъ слабо говорить, передавая дѣйствія отошедшаго отъ него двойника. Слабая жизнь, слабое чувство (онъ по приказанію магнетизера можетъ слышать), слабая мысль чуть тлѣютъ въ немъ.

Этотъ призракъ по показанію психическихъ телескоповъ излучаетъ изъ себя лучи ода — сіянія, съ правой стороны оранжевое и съ лѣвой синее, и не можетъ удаляться отъ физическаго тѣла далѣе 8—10 метровъ. При большемъ разстояніи флюидическій шнуръ, соединяющій эфирный двойникъ съ призракомъ, оборвался бы и наступила бы для субъекта смерть. Но флюидическій шнуръ, соединяющій астраль съ тѣломъ, растягивается до безконечности и этимъ пользуются для того, чтобы отдѣлить эфирный двойникъ отъ общаго призрака и оставить призракъ только въ оболочкѣ астрали. Для этого призраку приказываютъ отойти отъ тѣла на разстояніе, большее чѣмъ 8 метровъ. Тогда, эфирный двойникъ, чтобы не порвался шнуръ, соединяющій его съ тѣломъ, долженъ вернуться въ тѣло и наружи тѣла остается призракъ въ оболочкѣ астрали. Этотъ призракъ называютъ „призракомъ мертвыхъ", ибо при смерти духъ отходитъ отъ человѣка тоже только въ астральной оболочкѣ, эфирная оболочка остается при тѣлѣ — соединительные флюидическіе шнуры рвутся между духомъ и физическимъ тѣломъ и послѣдствіемъ является — смерть. — Человѣкъ умираетъ, духъ остается.

„Призракъ мертвыхъ" — духъ съ пятью высшими его организмами, о которыхъ — дальше,—можетъ быть посланъ волею магнетизера на любыя разстоянія — на тысячи и десятки тысячъ верстъ, — шнуръ астральнаго двойника растягивается до безконечности. Сіяніе этого призрака дѣйствуетъ на фотографическую пластинку и онъ много разъ былъ фотографированъ. Ростъ эфирнаго двойника одинаковъ съ ростомъ самого человѣка, а ростъ астральнаго двойника (астрали) можетъ измѣняться, но обычно онъ бываетъ меньше роста взрослаго человѣка, — какъ у 12-лѣтняго мальчика.

Съ астральнымъ двойникомъ для магнетизера возможенъ разговоръ, возможно даваніе ему порученій; отвѣты отъ него идутъ черезъ субъекта, усыпленнаго въ

то время — онъ произноситъ ихъ, какъ во снѣ, едва слышно выговаривая слова, — говоритъ то, что имѣетъ сказать магнетизеру астраль.

Такимъ образомъ чисто опытнымъ путемъ, помощью магнетическихъ пассовъ изъ человѣка, приведеннаго въ магнетическій сонъ, научно доказанно и даже прямо осязаемо, была выдѣлена его душа сперва въ оболочкѣ „эфирнаго двойника", затѣмъ эфирный двойникъ возвращенъ былъ въ тѣло субъекта и душа (т. е. духъ со своими оболочками) осталась въ оболочкѣ астральнаго двойника, — астрали.

Это есть теперь „научный фактъ", — т. е. фактъ, который въ опредѣленной обстановкѣ можетъ быть повторенъ любое количество разъ. Если объ этомъ не знаютъ доктора, а они не знаютъ, то это совершенно непростительно для нихъ.

Рядомъ съ астралью и ментальнымъ тѣломъ въ призракѣ человѣка намѣчалось для сензитивовъ присутствіе и дальнѣйшихъ составныхъ частей души его, но выдѣлить ихъ пассами никакъ не удавалось и дальнѣйшее расчлененіе человѣческаго организма остановилось на нѣкоторое время.

Должно воздать высокую хвалу героизму и самоотверженію во имя науки участниковъ этихъ опытовъ, въ которыхъ человѣкъ—„субъектъ" — разрѣшилъ заживо разложить себя на составныя части своего существа и никто при началѣ опыта не могъ дать ему гарантій, что въ концѣ эксперимента черезъ два-три часа онъ будетъ собранъ опять, собранъ правильно въ свой нормальный составъ и не пробудится изъ своего магнетическаго усыпленія, если и живымъ, то все же сумасшедшимъ!

И не должно забывать: — для субъекта опыта, и для руководителей его, и общее положеніе и всѣ обстоятельства опыта были новы и неизвѣданы!

Огромному ничѣмъ не вознаграждаемому риску подвергали себя субъекты, соглашаясь на это свое расчлененіе заживо, и огромную отвѣтственность принимали на себя экспериментаторы, во имя науки рѣшаясь принять эти жертвы и вести эти грозной опасностью трепетавшіе опыты.

Но такъ велико было мужественное самоотреченіе однихъ и осмотрительное самообладаніе другихъ, что эти опыты, ведшіяся „дилетантами" науки, не дали ни

одной жертвы. Рядомъ съ этимъ невольно вспомнишь, что опыты, напримѣръ, съ сальварсаномъ, ведомые дипломированными докторами, дали уже многія и многія тысячи смертей, ослѣпленій на оба глаза, оглушеній на оба уха, сумасшествій и т. п... И — что? И — ничего. Это опозореніе науки... продолжается!..

Тутъ я не имѣю мѣста, чтобы хотя бѣгло разсказать о жизни нашей души въ самой себѣ, какъ она выяснилась изъ этихъ поразительныхъ опытовъ. Моя цѣль сейчасъ лишь ознакомить читателя съ самымъ организмомъ нашей души, который играетъ такую рѣшающую роль въ борьбѣ человѣка съ болѣзнями. Въ этихъ границахъ я и доведу до конца описаніе этихъ опытовъ.

А. Роша при помощи пассовъ первый выдѣлилъ изъ тѣла живого человѣка во время его магнетическаго сна его душу — духъ въ оболочкѣ эфирнаго двойника — „призракъ живыхъ". Д-ръ Гект. Дюрвиль, магнетизируя пассами этотъ призракъ, вернулъ изъ него въ физическое тѣло эфирный двойникъ, — остался духъ въ оболочкѣ астральнаго двойника, „астраль", какъ стало общепринятымъ называть призракъ. М. Франкъ, обнажая духъ далѣе, выдѣлилъ изъ его оболочекъ тѣло ментальное. Затѣмъ было выдѣлено тѣло „причинное"*), мѣстопребываніе памяти и воли, и на этомъ успѣхи изслѣдованія остановились.

Два первыхъ невидимыхъ организма человѣка имѣли форму человѣка, третій организмъ — тѣло ментальное, мысленное — состояло изъ большого сіяющаго шара вокругъ головы и широкаго сіянія кругомъ всего физическаго тѣла. Четвертый, тѣло кармическое, имѣлъ видъ пламени съ свѣтовымъ кругомъ надъ нимъ.

Докончить расчлененіе души выпало на долю талантливаго экспериментатора, ученика полк. А. Роша, Шарля Ланселена.

Ему пришла счастливая мысль измѣнить способъ примѣненія пассовъ къ магнетизаціи невидимыхъ тѣлъ человѣка и, когда въ первый разъ послѣ того онъ сталъ дѣлать пассы надъ четвертымъ невидимымъ тѣломъ кармическимъ (причиннымъ) субъектъ объявилъ, что

*) Такое названіе дано этому тѣлу потому, что индусы считаютъ, что оно хранитъ въ себѣ связь съ прошлыми воплощеніями человѣка, его „карму", которая объясняетъ собою п р и ч и н ы успѣховъ и неудачъ человѣка въ каждомъ очередномъ его воплощеніи. Я потому далѣе называю его тѣломъ кармическимъ.

надъ самымъ кругомъ сіянія этого тѣла, онъ видитъ еще что то, что подъ вліяніемъ пассовъ дѣлается все блестящѣе и блестящѣе и, наконецъ, прямо ослѣпительнымъ по яркости, такъ что глаза не могутъ разсмотрѣть точную форму явленія. Вмѣстѣ съ этимъ субъектъ приходилъ въ ужасъ, какъ далеко зашло расчлененіе его душевной личности и просилъ разбудить его изъ магнетическаго сна.

Г. Ланселенъ долженъ былъ уступить. „Въ слѣдующій сеансъ",—говоритъ онъ — „я внушилъ субъекту, чтобы онъ видѣлъ свѣтовыя явленія, которыя бы ему явились, такъ, какъ если бы онъ на нихъ смотрѣлъ черезъ дымчатое стекло*), и тогда онъ мнѣ подробно описалъ, что онъ видѣлъ: это былъ яркимъ свѣтомъ сверкавшій шаръ, состоявшій изъ массы искръ, стремительно кружившихся въ немъ во всѣхъ направленіяхъ." По словамъ субъекта (въ гипнозѣ субъекты знаютъ о человѣкѣ все, о чемъ не имѣютъ никакого и представленія въ состояніи, называемомъ нами состояніемъ бодрствованія) это было тѣло, сообщавшее нашей душѣ способность различенія добра и зла. Г. Ланселенъ назвалъ это тѣло — душею моральною.

„Я сосредоточилъ энергію магнетизаціи надъ новымъ тѣломъ и субъектъ объявилъ, что онъ видитъ какъ надъ солнцемъ души моральной показывается новое сіяніе въ формѣ наконечника копья, отъ котораго въ стороны разбѣгаются, развѣтвляясь, огни. Внизу этотъ наконечникъ имѣлъ около 4—5 сант. ширины, вверху онъ завершался остріемъ блестѣвшимъ особенно ярко. Оно временами получало круговое движеніе, довольно медленное то въ одну, то въ другую сторону. Движеніе въ каждую изъ сторонъ продолжалось 3—4 сек. Эта душа получаетъ вдохновеніе свыше и находилась въ прямомъ сообщеніи съ духомъ. Я назвалъ ее— душею интуитивной.

„Я думалъ, что пришелъ къ концу расчлененія души, но субъектъ вдругъ мнѣ сказалъ, что онъ начинаетъ видѣть еще что-то. Я усилилъ пассы и наконецъ субъектъ мнѣ сообщилъ, что видитъ свѣтъ очень мягкій для глазъ, расходящійся въ стороны очень пріят-

*) Вотъ необычайное удобство „психическаго телескопа": магнетизеръ предписываетъ ему имѣть такія-то качества и немедленно— все готово по желанію! Чего нельзя сдѣлать съ такимъ „инструментомъ"?

нымъ сіяніемъ. По формѣ своей это новое тѣло весьма напоминало дарохранительницу, употребляемую во французской церкви, но безъ ножки. Какое назначеніе имѣло оно? Изъ объясненій субъекта я понялъ, что въ немъ пребывало личное „Я“ человѣка. Я назвалъ его — душей сознающей.

„Я хотѣлъ продолжать пассы надъ послѣднимъ проявившимся тѣломъ, но субъектъ мнѣ сказалъ, что: — „Далѣе нѣтъ ничего, далѣе только — духъ!“

„И дѣйствительно всѣ мои дальнѣйшія усилія заставить субъекта пройти далѣе были тщетны“.

Общее замѣчаніе. Оба двойника, эфирный и астральный, выдѣляясь, занимаютъ мѣсто въ горизонтальной линіи съ субъектомъ влѣво отъ него, всѣ же остальныя тѣла выдѣляются вверхъ надъ астральнымъ двойникомъ на высоту около 2-хъ метровъ располагаясь въ косой линіи по направленію къ тѣлу физическому.

„Не думайте, что на каждой ступени этого долгаго пути не было борьбы“, — говоритъ г. Ланселенъ. „Я по принципу не переходилъ къ проявленію тѣла новаго, пока субъектъ не начиналъ достигать прежняго легко. И всетаки когда приходило время сдѣлать слѣдующій шагъ въ разслѣдованія, я всегда встрѣчалъ сопротивленія, отказы и мольбы моего субъекта, — имъ всегда былъ г-жа Ламбертъ, постоянный субъектъ полк. Роша. Капли пота покрывали ея лицо. Она мучилась двойнымъ страхомъ: и отъ того, что ее увлекали такъ далеко отъ нормальнаго для нея матеріальнаго плана, и отъ опасенія, что можетъ быть я не успѣю или не сумѣю опять правильно собрать разъединенныя части ея личности.

„Не одинъ разъ я спрашивалъ мою личную совѣсть, да имѣю ли я право даже и во имя науки подвергать другого человѣка риску, который ему кажется смертельнымъ? Но вмѣстѣ съ тѣмъ я не видѣлъ опасностей, которыхъ я не могъ бы отразить. Я былъ увѣренъ въ себѣ, увѣренъ въ томъ, что смогу вернуть субъекта въ его вполнѣ нормальное состояніе и вопреки отказамъ, противодѣйствіямъ, рыданіямъ я продолжалъ операцію расчленененія души.

„Я не считалъ однако за собою права идти такъ далеко безъ вѣдома субъекта и подвергать его рискамъ, передъ которыми онъ самъ могъ бы и отступить. Послѣ каждаго сеанса я ему давалъ подробный отчетъ о

борьбѣ и противодѣйствіяхъ, которыя онъ мнѣ выказывалъ во время магнетическаго сна. Я не скрывалъ отъ него никакихъ опасностей, которымъ онъ подвергался, — онъ всегда могъ охранить себя, прекративъ сеансы".

„И на слѣдующій сеансъ мой субъектъ, г-жа Ламберъ, приходила точно, какъ всегда, приходила съ блестящимъ мужествомъ, идя сознательно на опасности, которыя она точно знала. Она отдавалась въ мои руки ради дѣла науки съ довѣріемъ и героизмомъ, достойнымъ дѣйствительно восхищенія.

„Я публично благодарю г-жу Ламбертъ за этотъ героизмъ, выказанный ею при изслѣдованіяхъ на почвѣ и въ обстоятельствахъ, еще совсѣмъ не изученныхъ, — только при этомъ я и могъ поднять завѣсу надъ много-тысячелѣтней загадкой о дѣйствительномъ составѣ и органическомъ строѣ человѣческой души".

Эти опыты установили, что въ составъ человѣческой личности входятъ слѣдующія его части:

1 — Тѣло физическое.

2 и 3 — Два двойника — эфирный и астральный.

4, 5, 6, 7, 8 — Пять душъ: — мысленная, кармическая (причинная), моральная, интуитивная и сознательная. Эти семь промежуточныхъ между духомъ и физическимъ тѣломъ организмовъ и составляютъ „душу" человѣка.

9 — Духъ.

Къ этому надо прибавить еще элементъ десятый:— кометы.

Что это такое? Г. Ланселенъ объ этомъ разсказываетъ:

„Два года прошли въ этихъ изслѣдованіяхъ и я все пытался выдѣлить наконецъ и самый духъ, но субъектъ всегда уклонялся и повторялъ: —„Но больше уже ничего тамъ нѣтъ, — мы пришли къ краю души".

„Наконецъ послѣ ряда безплодныхъ попытокъ, — когда я уже хотѣлъ отказаться совсѣмъ отъ своего намѣренія, субъектъ вдругъ увидѣлъ какой то новый свѣтъ надъ „дарохранительницей". Я удвоилъ усилія и субъектъ отчетливо увидѣлъ ясный бѣлый свѣтъ, очень блестящій, размѣромъ пламени большой лампы, въ центрѣ, котораго мягко свѣтлѣла яркая небольшая точка, бросавшая отъ себя не лучи, а снопы свѣтлыхъ отблесковъ, какіе отбрасываетъ отъ себя бриллiантъ".

Этотъ горѣвшій яснымъ и тихимъ свѣтомъ бриліантъ и былъ — духъ.

Но и это было еще не все!

„Однажды когда я овладѣлъ уже всей техникой выдѣленія духа, я продолжилъ магнетизацію надъ нимъ просто „для очистки совѣсти", — субъектъ вдругъ поразилъ меня словами, что онъ видитъ какія то „маленькія кометы.

— „Маленькія яркія точки" — сказалъ онъ — „синяго цвѣтя, особеннаго оттѣнка, похожія на сіяющіе мягкимъ свѣтомъ сапфиры! Оставляя за собой свѣтящійся слѣдъ, онѣ вылетаютъ откуда то изъ глубинъ вселенной черезъ каждыя 3—4 секунды и падаютъ на тѣло духа, въ которомъ и поглощаются.

— „Откуда онѣ, эти кометы, и въ чемъ ихъ роль по отношенію къ духу?

— „Онѣ несутся изъ божественнаго плана и соединяютъ съ нимъ человѣка".

Позднѣйшія изысканія показали, что эти кометы существуютъ не у всѣхъ людей:—у нѣкоторыхъ вмѣсто нихъ духъ соединяется съ божественнымъ планомъ какъ бы лентой свѣтящагося газа. У атеистовъ связи нѣтъ никакой.

Какова внутренняя организація отдѣльныхъ составныхъ частей организмовъ человѣка? Она намѣчается г. Ланселеномъ только для грубѣйшаго изъ нихъ — для эфирнаго двойника — эти изслѣдованія, конечно, очень опасны для самой жизни субъекта

Три факта убѣждали г. Ланселена впередъ, что эфирный двойиикъ можетъ быть раздѣленъ на двѣ части: — 1) полк. Роша получилъ этотъ двойникъ соединеніемъ въ одно двухъ полу-призраковъ, которые выдѣлялись съ правой и лѣвой стороны субъекта, 2) эфирный призракъ свѣтится оранжевымъ свѣтомъ въ правой сторонѣ и синимъ — въ лѣвой и 3) ясновидящіе утверждаютъ, что въ организмѣ человѣка имѣется эфиръ разныхъ видовъ и свойствъ.

Въ наукѣ все болѣе пріобрѣтаетъ сторонниковъ мнѣніе, что есть не одинъ „первоначальный" для нашей солнечной системы эфиръ, а нѣсколько ихъ и, по крайней мѣрѣ, два. Второй получилъ названіе — „астеръ".

Послѣ многихъ неудачъ г. Ланселенъ успѣлъ дѣйствительно раздѣлить эфирный двойникъ вертикально на двѣ половины — правую синюю. и лѣвую — оран-

жевую Промежутокъ между ними онъ довелъ только до 10 сант., но и это уже вызвало сильное безпокойство въ субъектѣ, онъ сталъ задыхаться и жаловаться. Тѣмъ не менѣе рядомъ наблюденій удалось установить, что поверхность лѣвой половины двойника вся покрыта сокращающимися бугорками размѣромъ каждый около 3 кв. милим., изъ которыхъ каждый имѣетъ родъ рыльца. Назначеніе ихъ — сосать изъ окружающей среды космическій магнетизмъ, который тутъ-же внутри этой половины превращается въ жизненный магнетизмъ человѣка.

Когда половины призрака раздвинуты вертикально, то въ просвѣтъ между ними видно, что внутри призракъ наполненъ массою свѣтящихся синимъ и оранжевымъ огнемъ флюидическихъ фибровъ и волоконъ, соединяющихъ между собою обѣ половины двойника. По нимъ магнетизмъ передается изъ лѣвой половины двойника въ правую и отсюда по сѣти проводниковъ, покрывающихъ всю его поверхность, и далѣе по флюидическому шнуру, соединяющему двойникъ съ физическимъ тѣломъ субъекта, этотъ потокъ жизни переносится въ тѣло субъекта, оживляя его. Свѣтоносная оживляющая энергія все время стремительно бѣжитъ по этимъ фибрамъ и проводникамъ. Большинство ихъ въ толстую нитку — синяго цвѣта и ведетъ изъ лѣвой половины въ правую. Меньшинство — краснаго цвѣта и идетъ обратно изъ правой половины въ лѣвую, неся видимо жизнь въ ея рабочій механизмъ. Онѣ исполнены дрожательнаго движенія, вслѣдствіе чего, кажется, какъ будто онѣ втискиваются однѣ въ среду другихъ.

Изъ трехъ самыхъ толстыхъ — всѣ три — синія — одна идетъ отъ сердца въ легкія на высотѣ правой легочной артеріи, другая потоньше соединяетъ обѣ половины большого мозга, третья, еще болѣе тонкая соединяетъ раздѣленныя половины можжечка. При разобщеніи обѣихъ половинъ эфирнаго двойника эти фибры и нити между ними вытягиваются и утончаются, и при сближеніи ихъ онѣ укорачиваются и утолщаются.

Главная работа переработки космическаго флюида происходитъ видимо въ лѣвой половинѣ эфирнаго двойника, тутъ находится сердце, и главныя части симпатическаго нерва. Правая сторона двойника передаетъ переработанный флюидъ въ тѣло субъекта, распредѣляя его по нему.

Запомните этотъ фактъ — что въ организмѣ человѣка кромѣ физичсской сѣти нервовъ, разносящихъ нервную энергію по тѣлу, существуетъ и флюидическая сѣть, тоже охватывающая собою весь организмъ. Далѣе я сошлюсь на этотъ фактъ, когда буду говорить о кровообращеніи.

И такъ вотъ, какою представляется организація человѣка на основаніи этихъ изысканій, произведенныхъ со всею научной точностью и уже подтвержденныхъ тысячами провѣрокъ и многими тысячами фактовъ.

Человѣкъ видимый составляетъ только футляръ для человѣка невидимаго, въ которомъ и заключается вся сущность и цѣнность человѣческаго существа. Все, происходящее въ человѣкѣ невидимомъ, тотчасъ же отражается на его физическомъ организмѣ.

Видимый человѣкъ состоитъ изъ тѣла, души и духа. И не по тѣлу строится душа и духъ, а по душѣ и духу строится тѣло. По ногѣ дѣлается сапогъ, а не нога пригоняется къ сапогу.

Душа посредствуетъ между тѣломъ и духомъ, соединяя ихъ различныя природы въ одну крѣпко слитую организацію и сообщая духу способности, необходимыя для его жизни на землѣ: мысль, ощущенія. нравственное чувство, способность прозрѣнія, сознаніе личности. Душа посредствующая между духомъ и физическимъ тѣломъ, состоитъ изъ семи частей, семи организмовъ, изъ которыхъ каждый имѣетъ свое мѣсто и органъ въ тѣлѣ физическомъ, и свою форму. Эти части слѣдующія:

Два двойника: 1. — душа жизненная — эфирный двойникъ и

2. — душа чувствующая — астральный двойникъ.

Пять душъ слагающихъ собою личность человѣка:

1. — душа мыслящая — сила мысли,

2. — душа волевая кормическая — воля, память,

3. — душа моральная — познаніе добра и зла,

4. — душа интуитивная — устремленіе къ духу,

5. — душа сознательная — личность, „я“ человѣка.

Итакъ человѣкъ состоитъ изъ физическаго тѣла, двухъ двойниковъ, пяти душъ и духа съ „кометами общенія“, которыми для него поддерживается связь съ общимъ космосомъ.

Вещество физическаго тѣла — матерія.

Вещество двойниковъ и душъ — матерія въ лучи-

стомъ состояніи различной степени напряженія и тонкости — флюидъ.

Вещество духа — намъ неизвѣстно.

Для леченія болѣзней человѣка нашему воздѣйствію наиболѣе прямо и открыто доступны два двойника и душа мысленная.

Вотъ нѣкоторыя подробности объ ихъ особенностяхъ и роли въ общемъ организмѣ человѣка.

Черезъ посредство двойника эфирнаго въ организмъ человѣка входитъ эфиръ космическій — онъ же — электричество, онъ же — одъ, — и перерабатывается еъ немъ въ жизненную энергію для человѣка.

Эта энергія и магнетизмъ космическій въ двойникѣ астральномъ перерабатывается въ ощущенія и мысль.

И душею мысленной мысль перерабатывается въ сознаніе, которое далѣе въ душѣ моральной принимаетъ начало нравственное — различеніе добра и зла..

И все это — работа духа, въ которой духъ — дѣятель, душа — орудія и инструменты, а тѣло — матеріалъ. Только — матеріалъ, а не все въ человѣкѣ, какъ сознательно калѣчитъ себѣ мысль современная медицина!

Двойникъ эфирный — или душа жизненная,—представляетъ собою точное повтореніе физическаго тѣла, ибо имъ производится возстановленіе разрушенной ткани вездѣ по тѣлу, при ранахъ, порѣзахъ и пр. почему онъ и долженъ присутствовать въ тѣлѣ — вездѣ же. „Его дѣйствіе проявляется въ организмѣ“ — говоритъ г. Ланселенъ — „особенно въ органахъ, которые вырабатываютъ жизненную энергію, т. е. въ желудкѣ и кишечникѣ, или въ органахъ, въ которыхъ эта энергія себя активно выражетъ, т. е. мускулахъ и мышцахъ или въ органахъ, которыми самая жизнь распространяется по всему тѣлу, т. е. въ аппаратѣ кровообращенія и лимфатическихъ сосудахъ. Ея центръ мѣстопребыванія — въ сердцѣ.

Селезенка также входитъ въ область прямого воздѣйствія эфирнаго двойника потому что изслѣдованіями установлено, что противъ селезенки входитъ въ физическое тѣло флюидическій шнурокъ, соединяющій тѣло съ эфирнымъ двойникомъ и селезенка является вѣроятно главнымъ посредствующимъ органомъ между физическимъ тѣломъ и эфирнымъ двойникомъ.

Эфирный двойникъ разлагается — умираетъ —

обыкновенно черезъ 5—6 дней послѣ того какъ порывается его жизнеобмѣнъ съ физическимъ тѣломъ, т. е. послѣ смерти физическаго тѣла. Это замедленіе не такъ необычайно, какъ можетъ показаться съ перваго взгляда. Слабымъ электрическимъ токомъ можно поддерживать жизнь сердца вынутаго изъ тѣла животнаго еще — сутки-двое: — оно еще не теряетъ своей жизни немедленно по смерти животнаго именно потому, что эфирный двойникъ животнаго еще не умираетъ.

Астральный двойникъ — астраль, душа чувствующая — обычно имѣетъ внѣшнюю форму человѣка, но можетъ и измѣнять ее по волѣ субъекта, которой она вполнѣ подчинена. Во снѣ обыкновенномъ и во снѣ магнетическомъ она выдѣляется изъ физическаго тѣла со всей поверхности его, но особенно черезъ грудь и голову, гдѣ находится предполагаемый центръ ея — шишкообразная железа (glandula pinealis). Тогда она занимаетъ объемъ большій чѣмъ физическое тѣло, но когда она выдѣлится вполнѣ и соберется внѣ организма, уплотнившись, она имѣетъ ростъ и размѣръ 12-лѣтняго мальчика.

Она заключаетъ въ себѣ чувствительность и ощущенія человѣка. Въ этомъ легко убѣдиться посредствомъ щипковъ въ воздухѣ на мѣстѣ ея нахожденія внѣ тѣла субъекта.

Въ отличіе отъ ода, который легко растворяется въ большинствѣ жидкостей, флюидъ магнетизма, составляющій вещество астрали, не растворяется въ водѣ и потому астраль безвредно для себя проходитъ сквозь мокрое полотно и въ мѣстностяхъ гдѣ идетъ дождь, чего не можетъ сдѣлать безнаказанно эфирный призракъ.

Свѣтъ не дѣйствуетъ на астраль. Это опять противно эфирному двойнику, котораго одъ разлагается отъ всякаго свѣта, имѣющаго химическое дѣйствіе. Поэтому астраль можетъ удаляться отъ тѣла субъекта хоть на край свѣта по волѣ магнетизера. Но пустота, наприм. пустота ампулы Крукса, втягиваетъ въ себя астраль и въ тоже время безразлична для эфирнаго двойника. Астраль радіоктивна и фосфоресцирующіе экраны съ кальціемъ, бывшіе предварительно выставлены на солнце, свѣтятся, будучи введены въ тѣло астрали.

Флюидическій шнуръ, связывающій астраль съ эфирнымъ двойникомъ, растягивается до безконечности

и позволяетъ ей удаляться отъ тѣла субъекта на любое разстояніе.

Изъ органовъ физическаго тѣла подъ прямымъ дѣйствіемъ астрали находится прежде всего, конечно, сѣть нервовъ и часть головного мозга, затѣмъ можжечекъ, спинной мозгъ и всѣ нервы ощущенія. Центръ мѣстопребыванія астрали въ можжечкѣ, который вырабатываетъ нервную энергію. По смерти человѣка астраль сопровождаетъ духъ въ его дальнѣйшемъ бытіи, теряя только нѣкоторыя свои болѣе грубыя части, благодаря которымъ она въ земной жизни могла дѣйствовать на эфирный двойникъ и тѣло физическое.

Душа мысленная образуетъ широкую ауру кругомъ тѣла съ яркимъ „шаромъ мысли" вокругъ головы, который часто бываетъ виденъ сензитивамъ и въ бодрственномъ ихъ состояніи. Онъ много разъ снимался изслѣдователями фотографически.

Душа эта даетъ человѣку мышленіе, ея аура отпечатлѣваетъ его воспоминанія. Вещество этой души болѣе тонко, чѣмъ у двойниковъ.

Цвѣтъ излученій ея обыкновенно бѣлый, но мѣняется въ зависимости отъ содержанія мыслей и настроеній человѣка, отъ очень свѣтлаго голубого у людей высокой морали, до темнаго и черно-краснаго у грубо животныхъ эгоистовъ.

Дѣятельность и состояніе души мысленной имѣетъ большое отраженіе на отправленія органовъ пищеваренія и грудныхъ. Большая радость учащаетъ біеніе сердца. Большой страхъ ослабляетъ желудокъ.

Особенная область души мысленной — мозгъ, однако не въ полномъ своемъ объемѣ. Мѣстопребываніе ея находится въ центральныхъ гангліяхъ мозга — корковыя части относятся скорѣе къ области астрали.

Таковъ строй организма „невидимаго человѣка". Какъ видите, онъ выясненъ уже до достаточной осязаемости и долженъ былъ бы входить постоянной частью въ общее представленіе о человѣкѣ прежде всего медицины, которая беретъ на себя леченіе человѣка.

На дѣлѣ — ничего подобнаго! Доктора знаютъ, что магнетизмомъ лечатся всѣ болѣзни и до сихъ поръ имъ не пришло въ голову простое соображеніе, что значитъ въ сферѣ магнетическаго организма тѣла — въ его астрали — находятся корни всѣхъ болѣзней. Воздѣйствуйте голоданіемъ на астраль и корни всѣхъ болѣз-

ней окажутся подъ вашимъ воздѣйствіемъ! Вы будете десяткомъ пріемовъ лечить всѣ болѣзни... какъ вообще и лечитъ ихъ голоданіе!

Какъ разнообразны могутъ быть примѣненія въ дѣлѣ леченія этой связанной между собою тройки — магнетизмъ, астраль, голоданіе — вотъ тому нѣсколько фактовъ:

Оговорюсь прежде всего: — я прошу не смѣшивать магнетизма съ гипнозомъ, хотя въ лѣченіи и тѣмъ и другимъ одинаково допускается „усыпленіе". Сходство это внѣшнее и сонъ магнетическій и сонъ гипнотическій, и въ своемъ происхожденіи, и въ своемъ дѣйствіи на человѣка совершенно различны. Сонъ магнетическій вызывается постепеннымъ переполненіемъ субъекта магнетизмомъ магнетизера, т. е. въ сущности матеріальнымъ увеличеніемъ его жизненной и нервной силы. Сонъ же гипнотическій вызывается внушеніемъ, т. е. подавленіемъ нормальной психики субъекта, обыкновенно сопровождаемымъ еще и намѣреннымъ утомленіемъ и потрясеніемъ ея, т. е. прямой растратой его психической и нервной силы.

Считаю, что этого достаточно для категорической оговорки и перехожу къ лѣченію магнетизмомъ.

Самая простая форма лѣченія магнетизмомъ, доступная всѣмъ и каждому, даже и не взрослымъ членамъ семьи, это переливаніе здороваго ода и магнетизма изъ организма врача въ организмъ больного. Я говорю „здороваго ода и магнетизма", ибо и одъ и магнетизмъ могутъ быть и больными, если идутъ отъ организма больного, т. е. если боленъ самъ магнетизеръ. Магнетизеръ долженъ быть и тѣломъ здоровъ, и духомъ уравновѣшенъ, — только тогда онъ можетъ магнетизировать съ обезпечеонымъ впередъ успѣхомъ и пользой, часто поражающими.

Вотъ какія указанія по этому лѣченію даетъ Ш. Ланселенъ:

„Магнетизеръ долженъ видѣть въ себѣ производителя врачующей силы. Онъ долженъ сосредоточиться на этомъ. вызвавъ въ себѣ одновременно и желаніе, если не вылечить больного вполнѣ, то во всякомъ случаѣ принести ему большое облегченіе. Онъ садится передъ больнымъ носками къ его носкамъ, колѣни въ его колѣни, руки положивъ на его руки или на его бедра и опустивъ глаза на его грудь или на желудокъ, онъ

сидитъ такъ 8-10 минутъ, чтобы установить общую связь между двумя организмами, а затѣмъ кладетъ свои руки на больное мѣсто съ живымъ желаніемъ въ душѣ возстановить въ немъ здоровое равновѣсіе. Тогда магнетизмъ, несущій собою оживленіе, начинаетъ переходить отъ него въ больного такъ же, какъ отъ тѣла горячаго тепло передается тѣлу холодному".

Больной получаетъ облегченіе, а врачъ испытываетъ нѣкоторую усталость, которая, впрочемъ, скоро проходитъ. Надо повторять это ежедневно или черезъ день-два, смотря по болѣзни, каждый разъ по 40-50 мин. по возможности въ тѣ же часы дня.

„Рѣдко, когда больной не почувствуетъ облегченія вскорѣ же, а если въ исключительныхъ случаяхъ какой-нибудь тяжелой и сложной болѣзни излѣченіе не всегда послѣдуетъ, то зато иногда будутъ и прямо чудесныя излѣченія".

Если посмотрѣть со стороны, то врачъ тутъ лѣчитъ, самъ не зная, какою силою, но лѣчитъ несомнѣнно: безъ этихъ его столь простыхъ и для иного прямо смѣшныхъ по своей незамысловатости пріемовъ — не произошло бы леченія и выздоровленія больного. И это лечебное дѣйствіе магнетизма нисколько не случайно и не зависитъ отъ личныхъ причинъ. Др. Льебо извѣстный соперникъ славы др. Шарко, сдѣлалъ слѣдующій опытъ нарочно, чтобы провѣрить, дѣйствуетъ ли тутъ психика самого больного или врача, или же тутъ дѣйствительно магнетизмъ самъ по себѣ и одинъ приноситъ излеченіе.

Онъ подвергъ магнетизаціи 45 дѣтей и въ спеціальной брошюрѣ далъ отчетъ объ этомъ опытѣ.

„На 45 дѣтей, надъ которыми были сдѣланы наблюденія, произошло 45 случаевъ улучшенія или излеченія посредствомъ простого прикосновенія рукъ безъ всякаго нажима. Результатъ этотъ на первый взглядъ кажется баснословнымъ, но мы всетаки получили этотъ результатъ и готовы всегда повторить опытъ предъ всякимъ усумнившимся. Мы были приведены къ убѣжденію, что органическія перемѣны были тутъ произведены ничѣмъ другимъ, какъ нервнымъ вліяніемъ, перешедшимъ отъ насъ на дѣтей, такъ какъ для того, чтобы другимъ чѣмъ-нибудь объяснить этотъ фактъ, оставалось бы сослаться лишь на теплоту рукъ. Но всѣ дѣти содержались въ теплѣ и потому было бы нелѣпо пред-

положить, что то, что оставалось безъ дѣйствія до нашего вмѣшательства, вдругъ подѣйствовало послѣ него. Еще менѣе можно приписывать результаты, достигнутые съ этими маленькими существами, какому бы то ни было внушенію. Если допустить такое объясненіе, то всетаки, какъ тогда объяснить улучшенія у тѣхъ дѣтей, которые по дикарству плакали, когда мы до нихъ дотрагивались,—или ощущали отъ того впечатлѣніе не пріятное, жаловались, напр., что наши руки были холодны. Въ этомъ случаѣ внушеніе, если бы тутъ дѣйствовало оно, должно было бы повліять обратно нашему желанію и дѣти должны были бы ощущать себя хуже, а не лучше, какъ было съ ними въ дѣйствительности.

„Чтобы устранить самую возможность объясненія результатовъ опыта внушеніемъ, я примѣнилъ магнетизацію кь одному изъ дѣтей во снѣ. Успѣхъ былъ опредѣленный. Но мнѣ проф. Берхеймъ указалъ, что ребенокъ былъ слишкомъ взрослый — 4 года. Я тогда сталъ искать случая повторить опытъ съ совсѣмъ малолѣтнимъ. Онъ скоро представился. Малютка Луиза Мейеръ, одного года, уже 4 недѣли день и ночь плакала и не смотря на леченіе очень хорошаго врача не было никакого улучшенія. Повидимому у нея были постоянныя колики, — послѣдствіе упорнаго запора. Самое большое, что она по временамъ спала, это — 5-6 мин. подрядъ! Во время одного такого короткаго сна и ужъ, конечно, безъ всякаго вѣдома для нея, мы продлили у нея этотъ сонъ, держа ее подъ своимн руками втеченіе 20 мин., пока не явились знаки пробужденія. Съ этого момента какъ по волшебству, она болѣе не плакала, спала большую часть ночи и желудокъ ея сталъ дѣйствовать самъ. Три сеанса во дни слѣдующіе, но безъ усыпленія, довершили выздоровленіе".

Этотъ опытъ убѣдилъ др. Льебо, что нервная энергія дѣйствительно передается отъ человѣка къ человѣку. Онъ соединилъ въ своей лечебной практикѣ магнетизмъ съ внушеніемъ и получилъ большое число излеченій при такой методѣ.

Другой докторъ, парижская знаменитость, Бруссэ произвелъ рядъ опытовъ съ лечебнымъ воздѣйствіемъ магнетизма въ военномъ госпиталѣ Валь-де Грасъ, котораго начальникомъ онъ былъ. Одинъ изъ больныхъ, подвергшихся опыту, болѣлъ эпилепсіей. Въ состояніи

магнетическаго сна онъ указалъ, какъ надо лечить его болѣзнь и опредѣлилъ впередъ точно день и часъ, когда наступитъ особенно сильный припадокъ, причемъ потребуется нѣсколько сильныхъ людей, чтобы удержать его въ рукахъ. Онъ сказалъ, что его при этомъ надо посадить въ ледяную ванну и держать въ ней, пока конвульсіи не прекратятся. Тогда — вынуть изъ ванны и приложить къ икрѣ раскаленное до-бѣла желѣзо, пока онъ не закричитъ. Такъ все и было сдѣлано. Припадки у больного прекратились,—излеченіе было полное.

Какъ и въ силу чего именно произошло излеченіе— это для больного было конечно все равно! Прибавлю, что именно этому д-ру Бруссэ принадлежитъ знаменитая фраза: „Я не нашелъ души подъ моимъ скальпелемъ въ тѣлѣ человѣка и потому она для меня не существуетъ“.

На сколько магнетизмъ можетъ быть полезенъ въ практикѣ леченія, изслѣдовать это поручила спеціальной комиссіи докторовъ Парижская Академія Медицины еще сто лѣтъ тому иазадъ — 28 іюня 1831 года. Въ комиссіи этой одной сомнамбулѣ, когда она была приведена въ состояніе магнетическаго сна, были показаны трое больныхъ съ разными внутренними болѣзнями. При этомъ осмотръ одного изъ этихъ больныхъ, трикратное изслѣдованіе крови другого и вскрытіе тѣла третьяго, подтвердили указанія объ ихъ болѣзняхъ, сдѣланныя сомнамбулой.

Это — по діагнозу болѣзней, а вотъ по самому ихъ леченію:

Д-ръ Ости въ „Revue Metapsychique“ недавно напомнилъ разсказъ извѣстнаго магнетизера половины прошлаго вѣка барона дю Потэ, разсказъ немного длинный, но достойный всякаго вниманія своими подробностями:

„Однажды ко мнѣ пришелъ одинъ изъ моихъ учениковъ, молодой докторъ Б. и радостно сообщилъ, что одна больная у него при усыпленіи оказалась ясновидящей и сказала, что если будетъ точно исполнено то, что она скажетъ, то ея аневризмъ будетъ излеченъ вполнѣ. Аневризмъ у нея былъ очень тяжелой формы и очень давній. Каждые два дня она выплевывала много крови, сердцебіенія были очень сильныя и сопровождались удушьями. Былъ отекъ ногъ. Больная съ трудомъ могла ходить. Взойти на лѣстницу было ей очень

тяжело. Цвѣтъ лица былъ сѣро-зеленый. Одинъ изъ желудочковъ сердца былъ сильно расширенъ.

Первое предписаніе сомнамбулы было — немедленно поставить 150 піявокъ: — 75 изъ нихъ должно было поставить противъ сердца на груди и столько же противъ него на спинѣ.

Д-ръ Б. ничего не хотѣлъ дѣлать безъ меня, и такъ какъ я ему сказалъ, что сомнамбулы, говоря о своихъ болѣзняхъ, никогда не ошибаются, то докторъ согласился принять на себя леченіе больной, если я соглашусь раздѣлить съ нимъ отвѣтственность. Я согласился безъ колебаній. Я пощелъ съ нимъ осмотрѣть больную. Онъ усыпилъ ее и она повторила передо мною, что она выздоровѣетъ, если съ буквальной точностью исполнятъ все, что она для того укажетъ. Она настаивала на исполненіи перваго своего указанія, сказавъ, что на другой день послѣ того она скажетъ, что надо дѣлать дальше. Немедленно же должна была быть установлена строжайшая діэта.

Піявки были поставлены и ихъ продержали указанное больною время. Кромѣ того, по ея словамъ, должно было быть и кровохарканіе. Оно и произошло.

Усыпленная въ этотъ день она предписала на завтра обильное кровопусканіе. Д-ръ Б. опять пришелъ ко мнѣ за одобреніемъ. Мы пошли къ больной; она была въ гипнозѣ и подтвердила, что это кровопусканіе необходимо и что это еще не конецъ.

Кровопусканіе было сдѣлано несмотря на большую слабость больной. Она уже не могла стоять на ногахъ. Подъ гипнозомъ на другой день она заказала еще одно обильное кровопусканіе на завтра и прибавила, что по пробужденіи, когда ей скажутъ объ этомъ кровопусканіи, она будетъ рѣшительно противиться ему, но во время спора объ этомъ она лишится сознанія и этимъ надо воспользоваться, чтобы тутъ же сдѣлать это кровопусканіе.

Безпокойство и сомнѣніе охватили насъ. Мы спрашивали другъ друга глазами, что дѣлать? — но больная, догадавшись о нашемъ колебаніи, сказала:

— Не слѣдовало и начинать, если вы не хотите окончить. И кромѣ того это еще не все!

Слабость этой молодой женщины казалась крайнею. Діэта соблюдалась строжайшая. Голосъ больной едва можно было разслышать, но мы всетаки должны

были сдѣлать назначенное ею обильное кровопусканіе. Мы утвердились въ рѣшеніи.

Все произошло, какъ онасказала.

Пробудившись, она не согласилась на кровопусканіе, несмотря на всѣ уговоры.

— Вы хотите убить меня — сказала она, — зарѣзать меня! Вы опыты дѣлаете надо мною“!

Но вскорѣ утомленіе овладѣло ею, — она была въ обморокѣ. Повязка была снята и дано было кроэи течь свободно, но на этотъ разъ кровь была не темно-красная, а какая-то розоватая сыворотка. Больную поводили легкія судороги. Ее магнетизировали, и во снѣ на нашъ вопросъ, она отвѣтила, что мы все сдѣлали хорошо, что она отлично видитъ свое сердце и переработку, которая въ немъ происходитъ, что сердце непремѣнно вернется къ своему нормальному объему и состоянію, но нужно еще извлечь крови. При этихъ словахъ кровь наша застыла у насъ въ жилахъ. Она замѣтила наше смущеніе и голосомъ, едва слышнымъ, стала ободрять насъ.

— Я знаю, что я дѣлаю. Я знаю, что все это хорошо. Я увѣрена за себя. Завтра, завтра, я буду какъ мертвая, мой пульсъ будетъ совсѣмъ слабъ. Дыханіе станетъ едва различимо. Глаза не будутъ видѣть. Но все это необходимо, чтобы я выздоровѣла. Завтра вы сдѣлаете мнѣ послѣднее кровопусканіе, но болѣе обильное, чѣмъ прежде.

И чтобы предупредить всякую ошибку, она потребовала салатникъ изъ бывшаго рядомъ буфета и держа его въ своихъ рукахъ сдѣлала около его края черту, у которой мы завтра должны были остановиться.

— Это кровопусканіе будетъ длиться очень долго — кровь будетъ, какъ пѣна (ея собственное выраженіе), но не позволяйте себѣ ее остановить. Меня охватятъ судороги смертной агоніи. Начнется икота, при которой меня вырветъ остатками вишень, которыя я съѣла въ утро наложенія піявокъ. Онѣ находятся у меня въ желудкѣ. Я ихъ вижу. Предоставьте меня моей слабости и вмѣсто всякихъ другихъ средствъ подкрѣпленія, проводите время отъ времени мнѣ по губамъ бородкой пера, омоченнаго въ вино Аликанте. Силы мои будутъ возстанавливаться очень медленно. Только черезъ нѣсколько дней мнѣ можно будетъ дать ложку бульона въ чашкѣ

воды*). Постепенно можно будетъ увеличивать количество бульона, но только черезъ мѣсяцъ мнѣ можно будетъ съѣсть что-нибудь твердое.

Она уже давала доказательства своей способности ясновидѣнія. Но мы — я долженъ признать это — не были убѣждены. Д-ръ Б. сожалѣлъ, что послѣдовалъ моему совѣту. Я сожалѣлъ, что далъ его. Одинъ изъ друзей д-ра Б. тоже докторъ зашелъ къ намъ. Мы совѣщались сообща и рѣшили быть завтра всѣмъ у постели больной. Д-ръ Б., который по временамъ магнетизировалъ больную, былъ сильно встревоженъ. Десять разъ онъ приходилъ посмотрѣть ее и послѣ каждаго посѣщенія его безпокойство возрастало: передъ нимъ было лицо омертвѣлое, глаза поблеклые, голосъ былъ почти беззвученъ. Тѣмъ не менѣе нужно было рѣшиться на кровопусканіе. Часъ пришелъ. Мы были, вѣроятно, не менѣе блѣдны, чѣмъ сама больная. При первомъ словѣ о кровопусканіи ей сдѣлалось дурно. Аппаратъ для кровопусканія былъ наложенъ и рука больной положена на салатникъ. Никто изъ насъ не говорилъ ни слова, и это молчаніе было томительно ужасающее. Изъ разрѣза едва сочилась по каплямъ кровь, блѣдная, какъ сыворотка. Операція уже длилась полъ часа, когда появились первыя судороги оцѣпененія. Мы поддержали больную. Послѣдовала икота, которую она предсказала и посреди пѣнистой слюны, выходившей изъ ея рта, мы увидѣли мякоть вишень, которыя она съѣла за 8 дней передъ тѣмъ. Я сообщилъ объ этой моей радости коллегамъ — съ этой минуты я уже не могъ по прежнему сомнѣваться въ успѣхѣ. Если больная точно предсказала выбрасываніе этихъ остатковъ вишенъ, нечего было опасаться за дальнѣйшее:—все произойдетъ такъ, какъ она предсказала!

Кровь продолжала медленно литься. Конвульсивнымъ движеніемъ больной, которое не успѣли остановить, несчастный салатникъ былъ опрокинутъ и кровь залила паркетъ. Мы перевязали разрѣзъ и болѣе не снимали перевязку.

---

*) Воображаю, сколько яицъ и бутылокъ молока въ день прописала бы этой больной современная медицина „для укрѣпленія"! Указанія самой больной были только логичны: сердце, ослабѣвшее вслѣдствіе ослабленія крови, не было бы въ силахъ справиться съ разнесеніемъ по тѣлу большого количества питательныхъ соковъ и отъ „усиленнаго" питанія, неизбѣжно пришла бы катастрофа.

А. С—нъ.

Лишь слабый лучъ жизни проходилъ иногда по лицу больной. Три человѣка, люди съ сердцемъ, переглядывались между собой съ чувствомъ ужаса и нервной дрожи. Какое-то убійство было совершено ими, но намѣренія ихъ были чисты: желаніе ихъ было одно — спасти жизнь молодого существа, осужденнаго на смерть. Вовлеченные почти противъ своей воли въ исполненіе одного за другимъ ужасныхъ приказаній, они увидѣли теперь себя преступниками и передъ Богомъ и передъ человѣческимъ правосудіемъ, потому что занятіе магнетизмомъ не дозволяется университетомъ. Какія оправданія могли бы быть для нихъ въ случаѣ смерти больной? Чистота ихъ совѣсти? Но въ глазахъ всѣхъ людей, которые были бы призваны высказать о насъ свое рѣшеніе, мы, конечно, оказались бы или сумасшедшими или убійцами. И особенно я, который сказалъ: „Дѣлайте, не бойтесь ничего! Дѣйствуйте, какъ указывиетъ больная"! Я, который ужасается пролитія крови, я бы и явился главнымъ актеромъ въ драмѣ, ужасной и не знающей себѣ примѣра. О, я долженъ признать, мои волосы посѣдѣли за эти нѣсколько часовъ, и хотя съ тѣхъ поръ прошло уже 30 лѣтъ, эта ужасная драма ярко встаетъ передъ моими глазами, когда я о ней думаю.

Больная оставлена была въ постели, залитой кровью. Все тѣло ея имѣло зеленоватую окраску. Погруженная въ себя, она имѣла видъ уже давно умершей. Ея предписанія соблюдались тщательно: время отъ времени по ея синеватымъ губамъ проводили бородкой пера, омоченнаго въ винѣ Аликанте, и черезъ нѣсколько дней ей дали маленькими ложечками разбавленнаго бульона. Затѣмъ она указала новый режимъ. Ее все время магнетизировалъ д-ръ Б. Къ концу шести недѣль она была еще слаба. Я ее видѣлъ черезъ мѣсяцъ послѣ того, т. е. почти черезъ два съ половиной мѣсяца послѣ начала леченія. У нея не было сердцебіеній, цвѣтъ лица сталъ такой, какимъ онъ былъ въ лучшіе ея годы. Шла она легко и могла по ея словамъ взойти на лѣстницу безъ прежнихъ затрудненій. Кровохарканіе прекратилось совершенно и она не знала совершенно ничего о мучительныхъ тревогахъ, которыя она заставила насъ перенести. Она была счастлива перемѣной, совершившейся во всемъ ея существѣ и помнила лишь о наложеніи піявокъ и первомъ кровопусканіи".

Это вы скажете, — „чудо", и нельзя лечить людей такими страшными способами. Совершенно вѣрно, что нельзя, однако нынѣшняя медицина лечитъ не менѣе страшнымъ салварсаномъ, о которомъ ни одинъ врачъ не скажетъ впередъ, не поведетъ ли впрыскиваніе его къ глухотѣ, слѣпотѣ или даже смерти больного, Медицина эта лечитъ и „пнеймотораксомъ", тоже проявляя несомнѣнный героизмъ за счетъ больного, лечатъ, и такими впрыскиваніями, о которыхъ мнѣ пишетъ одинъ больной, что ему, опредѣливъ у него „цереброспинальный менингитъ" „три раза выпускали изъ промежутковъ между позвонками мозговую жидкость, послѣ чего ему каждый разъ дѣлалось очень скверно; первый разъ онъ едва не умеръ, второй разъ ему перекосило ротъ и глазъ. и онъ лишился способности говорить; потомъ это само собою возстановилось, но послѣ третьяго укола сдѣлался параличъ мочевого пузыря; затѣмъ во избѣжаніе воспалительныхъ отложеній, дабы не дать имъ скопиться и образоваться рубцу, больному влили іодистое масло. Однако послѣ этого больному стало еще хуже и у него стали уменьшаться эластичность ногъ. а въ скоромъ времени обѣ ноги, а особенно лѣвая, совершенно лишились подвижности, стали, какъ каменныя и больной лежалъ неподвижно на спинѣ около трехъ лѣтъ, не будучи въ состояніи даже приподняться, такъ какъ мускулы на спинѣ не дѣйствовали". Все это нервы докторовъ благополучно выдержали! А между тѣмъ, когда послѣ всего этого „больного началъ пользовать гомеопатъ — больной спустя годъ всталъ и началъ ходить!! Желудокъ тоже былъ парализованъ, а теперь работаетъ исправно". При такомъ заключеніи докторскихъ впрыскиваній развѣ „леченіе", это впрыскиваніе не было очевидно опрометчиво и очевидно страшнѣе того леченія, кровоиспусканія, о которомъ разсказалъ бар. дю Потэ?

Но главное все же въ томъ, что эти страшные факты медициной не изучаются. какъ должны бы изучаться, чтобы докторамъ научиться, какъ изъ этихъ страшныхъ положеній выводить больныхъ не страшными средствами.

Ежегодно по нѣскольку разъ на публичныхъ сеансахъ магнетизеровъ проходятъ передъ публикой городовъ опыты, доказывающіе ясно не малую для медицины истину, что тѣло слагается по образцу, который для него въ астрали слагаетъ духъ и что значитъ ле-

чить въ больномъ надо... не тѣло, а астраль, а тѣло не можетъ не выздоровѣть за нею, когда будетъ здорова она.

На этихъ сеансахъ обычно магнетизеръ прокалываетъ себѣ щеки, языкъ и руки иглами и ножами безъ пролитія капли крови и тутъ-же заращиваетъ раны безъ воспаленія и слѣда. Это дѣлается имъ именно по принципу — „не по тѣлу строится душа, а по душѣ строится тѣло“. Магнетизеръ мысленно представляетъ себѣ, что разрѣзъ закрылся и сросся, и это и происходитъ: — представленная имъ себѣ сосредоточенной мыслью цѣлость щеки, языка, руки, порѣзанныхъ ножемъ—немедленно и воспроизводится тѣломъ покорно и точно!

Одинъ недавній случай былъ особенно интересенъ.

Въ Сараевѣ В. Н. Рѣзниковъ, молодой магнетизеръ, извѣстный по безспорно исключительной своей силѣ, на публичномъ сеансѣ разрѣзалъ себѣ руку въ длину на два вершка и въ глубину на сантиметръ и, сойдя съ эстрады въ публику, показалъ рану. Затѣмъ четыре доктора изъ публики на эстрадѣ осмотрѣли рану и подтвердили ея наличіе и глубину. Послѣ этого г. Р—овъ тутъ же на эстрадѣ, сѣвъ въ сторонѣ, соединилъ пальцами края раны вмѣстѣ, сосредоточился въ трансѣ въ теченіе 3-4 минутъ и ставъ показалъ руку докторамъ: вмѣсто раны на рукѣ былъ только тонкій слѣдъ ея въ видѣ красной линіи.

Г. Рѣзниковъ обратился къ докторамъ, осмотрѣвшимъ рану, предлагая себя для опытовъ, какіе они пожелаютъ сдѣлать, соглашаясь и быть закопаннымъ въ состояніи летаргическаго транса въ землю на два мѣсяца, но просилъ удостовѣрить видѣнное ими на сеансѣ заростаніе раны за нѣсколько минутъ времени.

И представьте себѣ — доктора отказались! Поглазѣть они придутъ, а изучать, работать, заставить свою науку работать, удостовѣривъ передъ нею важный для нея фактъ, — этого не ждите!

Поражающій фактъ разсказываетъ изслѣдователь природы и скрытыхъ силъ человѣческаго организма, ученый съ міровой репутаціей и академикъ Парижской Академіи Наукъ, проф. Шарль Рише.

Фактъ исключительный по важности и значенію именно для медицины и въ области именно астральной.

Проф. Рише обращаетъ вниманіе науки и широкихъ круговъ интеллигенціи на фактъ „жизни безъ питанія“ ясновидящей Терезы Науманъ въ Коннерсрейтѣ,

которая еженедѣльно въ пятницу приходитъ въ состояніе религіознаго экстаза, причемъ она видитъ воочію страданія Христа на Голгофѣ и на рукахъ, ногахъ, на груди и на головѣ у нея открываются кровоточащія раны точно въ мѣстахъ, гдѣ были раны и у Христа. Не объ этой, однако, психической половинѣ чуда проф. Рише говоритъ въ своей статьѣ, явившейся въ „Revue Metapsych", а о части его чисто физіологической: уже 4 года Тереза не ѣстъ ничего, кромѣ причастія' однажды въ день и — не умерла, и даже не худѣетъ! Проф. Рише такъ разсказываетъ этотъ случай, о которомъ образовалась уже большая литература, полная подписей докторовъ и профессоровъ и единогласно утверждающая объ отсутствіи тутъ какого-либо обмана.

Проф. Рише говоритъ:

„Постъ Терезы начался съ Рождества 1922 г. Тогда у нея образовался нарывъ въ горлѣ и на шеѣ. Съ того времени она до Рождества 1926 г. принуждена была воздерживаться отъ всего твердаго въ пищѣ и все уменьшала количество выпиваемой въ день жидкости, дойдя до 3-4 ложекъ кофе, или чая, или фруктоваго сока въ день. Послѣ Рождества 1926 года она не принимаетъ ничего, кромѣ небольшого глотка воды, который она дѣлаетъ, чтобы облегчить проглатываніе частицы св. даровъ, которая дается ей каждое утро.

Несмотря на это она не худѣетъ много. Ея вѣсъ нормаленъ — 55 кило. Она не лежитъ постоянно въ постели, ничего не дѣлая, — она работаетъ украшенія для церкви, читаетъ, пишетъ и принимаетъ посѣщающихъ ее.

Съ 13 по 28 іюля 1927 года по приказанію церковныхъ властей она была подвергнута строгому наблюденію и провѣркѣ. Четыре присяжныхъ сидѣлки подъ общимъ руководствомъ д-ра Зейля не спускали съ нея глазъ днемъ и ночью. Въ эти дни она не пила и воды. Вода, которую она брала въ ротъ для полосканія зубовъ взвѣшивалась до и послѣ употребленія. Вѣсъ ея подвергался большимъ колебаніямъ. Въ одинъ день за дни экстаза онъ падалъ на 4 к., въ другой на 1,5· Увеличеніе вѣса по днямъ тоже было различно—и 3 к. и 2,5 к. Въ концѣ концовъ вѣсъ становился тѣмъ же. Д-ръ Зейль подъ присягой подтвердилъ, что наблюденіе было строгое и данныя его абсолютно точны: „Я подтверждаю категорически наличіе абсолютнаго поста Терезы Нейманъ, но

на свою отвѣтственность я могу принять только 15 дней моего наблюденія".

Необычайная подробность этого необычайнаго случая—частицы Св. Даровъ, положенныя на языкъ Терезы, исчезаютъ сами собою безъ того, чтобы Тереза сдѣлала малѣйшее усиліе ихъ проглотить. Явленіе — астральнаго порядка, для такого случая, какъ случай Терезы, пожалуй и естественное, даже — необходимое!

Къ этому факту проф. Рише прибавляетъ изъ литературы нѣсколько десятковъ подобныхъ же фактовъ долговременнаго голоданія отъ нѣсколькихъ мѣсяцевъ до 12 и 18 лѣтъ и приводитъ два факта изъ собственныхъ своихъ наблюденій, изъ которыхъ одинъ былъ въ его собственной семьѣ и шелъ подъ надзоромъ всѣхъ его домашнихъ.

По его наблюденіямъ надъ летаргическимъ состояніемъ истеричныхъ и эпилептиковъ количество воздуха, принимаемаго этими больными можетъ уменьшиться въ 50 разъ противъ нормальнаго, причемъ температура и напряженіе мускуловъ не измѣняется замѣтно.

Замѣтьте это новое доказательство того, что температура человѣческаго тѣла даваемая термометромъ, не зависитъ отъ химическаго обмѣна вещества (питанія) имѣя очевидно свой особый источникъ (астральный организмъ).

Изъ двухъ случаевъ, прошедшихъ передъ глазами проф. Рише лично, одинъ былъ съ учительницей, жившей у него въ семьѣ, незамужней женщиной 28 лѣтъ. Нервно-мозговая сфера у нея не была затронута абсолютно: никакого паралича, никакого ослабленія чувствительности, никакихъ упорныхъ невральгій. Аппетитъ отсутствовалъ. Она даже боялась ѣды, ибо сейчасъ же послѣ нея она испытывала невыносимыя боли въ желудкѣ. Теперь (въ 1930 г.) она находится въ полномъ здоровьѣ и ѣстъ нормально. Предполагали, что у нея была язва въ желудкѣ, не раковаго характера. „Я точно отмѣчалъ ея питаніе — она жила у меня въ домѣ, — говоритъ Рише — и то, что она называла своей „пищей", она принимала за общимъ столомъ со всѣмъ моимъ семействомъ. Чтобы измѣрить, что она ѣла, я велѣлъ принести вѣсы и самъ взвѣшивалъ ея ѣду. Она никогда не выходила изъ дома одна, такъ что ей нельзя было что-нибудь купить безъ нащего вѣдома, а всѣ припасы дома у насъ всегда были заперты на ключъ.

Я велъ тщательное наблюденіе за ней въ теченіе 58 дней, каждый день взвѣшивая всю ея ѣду. Вотъ ея итогъ за всѣ 58 дней — отъ 4 февраля до 2 апрѣля 1896 года:

Жировъ . . . . 414 гр.
Азотистыхъ веществъ 1.064 гр.
Углеводовъ . . . . 2.722 гр.

Всего 20.052 калорій, т. е. въ день 510 калорій, а на килограммъ вѣса въ день 12,6 калорій. За всѣ 58 дней наблюденія она потеряла только 1.78 кил. въ своемъ вѣсѣ — опала съ 46 к. до 44,270 к. въ платьѣ.

Другая постница, Марселина, старшая сидѣлка въ госпиталѣ Шарите въ Парижѣ, женщина 35 лѣтъ, интеллигентная и дѣятельная. Д-ръ Пьеръ Жане наблюдалъ ее нѣсколько лѣтъ и считаетъ достовѣрнымъ, что въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ она питалась всего одной чашкой молока 200 гр. въ день. Въ теченіе 28 дней — отъ 16 апр. до 12 мая 1896 г. она — находилась подъ постояннымъ наблюденіемъ днемъ, а ночью была заперта. Ея вѣсъ безъ платья за это время упалъ всего на 606 гр. — съ 37,873 до 37.267. Пища ея за всѣ 28 дней состояла:

Молока . . . . 4.690 гр.
Бульона . . . . . . 1.065 гр.
Пива . . . . 100 гр.

Все это даетъ 6.200 калорій, т. е. въ день на 1 кило вѣса — только 7 калорій.

Проф. Рише построилъ большіе вѣсы со стуломъ, чувствительные уже къ 2 граммамъ вѣсовой разницы.

Установлено, что у нормальнаго человѣка вслѣдствіе выдыханія паровъ и испаренія кожи вѣсъ опадаетъ ежеминутно и возстанавливается кислородомъ изъ воздуха.

При опытахъ съ 5 разными лицами, нормальными во всемъ здоровьѣ, убыль вѣса въ минуту была отъ 7,8 до 17,7 милигр. на кило вѣса. въ среднемъ — 14.2 мм. Для Марселины же эта цифра была въ среднемъ 3 милигр.

У нормальнаго человѣка при дыханіи на 100 литровъ поглощаемаго кислорода выдыхается въ среднемъ

85 лит. угольной кислоты и никогда меньше 65 литр. Для Марселины эта цифра выдыхаемой угольной кислоты равнялась всего 36 литрамъ.

Ш. Рише указываетъ, что въ приводимыхъ имъ примѣрахъ питаніе составляло всего отъ 1/5 до 1/10 части нормальнаго. И температура все-таки не опускалась! Мускульныя движенія совершались, какъ обычно. Умственная дѣятельность оставалась не затронутой. Но метаболизмъ — внутренній обмѣнъ вещества былъ пониженъ поразительно!

Вы видите: опять — между нимъ и температурой тѣла по термометру нѣтъ связи.

„Мы привыкли думать, что избытокъ температуры нашего тѣла по сравненію съ температурой окружающаго воздуха создается сгораніемъ вещества въ тканяхъ нашего тѣла при жизненномъ процессѣ (метаболизмъ).

„Теперь не должно-ли этотъ законъ считать ошибкой? Лавуазье установилъ, что теплота живого тѣла происходитъ отъ сгоранія въ немъ угля и водорода пищи. А вотъ оказывается, что этотъ законъ имѣетъ невѣроятныя, неслыханныя, прямо, — я не боюсь сказать! — нелѣпѣйшія исключенія! И эти исключенія охватываютъ всѣ явленія питанія: и потребность организма въ азотистыхъ веществахъ, и потребность его въ кислородѣ, испаряемость воды черезъ поры тѣла и отношеніе объемовъ поглощаемаго кислорода и выдыхаемой угольной кислоты.

„Но это совершенно особенная физіологія, вполнѣ отличная отъ физіологіи нормальной. Питаніе уменьшается въ 5 разъ, а температура не измѣняется! Это великая загадка!“

Эти факты доказываютъ, что живое существо, живой человѣкъ можетъ жить годами, расходуя свои основные запасы — фосфоръ, известь, поташъ и пр.—не возстановляя ихъ, повидимому ни откуда и вмѣстѣ не понижая ни температуры, ни энергіи своей!

Что-же, — человѣкъ эти вещества производитъ самъ въ своемъ организмѣ изъ воздуха?

Проф. Рише не рѣшается отвѣтить на это опредѣленно. Онъ признаетъ только самъ, что дѣло переходитъ въ область „метапсихики“, т. е. астрали. Но наука уже признала возможнымъ переходъ однихъ химическихъ элементовъ въ другіе. Не опредѣлены пока

еще только условія, въ которыхъ этотъ переходъ совершается. Считается, что всѣ химическіе элементы происходятъ путемъ разложенія и выдѣленія атомныхъ единицъ изъ одного самаго тяжелаго — урана. Уранъ въ милліоны и милліарды лѣтъ переходитъ въ радій, а радій въ свинецъ, завершеніе земной жизни урана. Рядомъ съ этимъ поставьте фактъ, который всякій можетъ провѣрить у себя въ комнатѣ: посѣйте сѣмена крессона (салатъ) въ слоѣ мелко дробленаго стекла, наложеннаго на стеклянную пластинку, тщательно фильтруйте проходящій надъ посѣвомъ воздухъ и поливайте посѣвъ дистиллированной водой при достаточномъ притокѣ солнечныхъ лучей и вы получите растенія, которыя въ своемъ твердомъ веществѣ покажутъ болѣе поташу, желѣза, сѣры, магнезіи и др., чѣмъ ихъ было въ сѣменахъ. Откуда пришло это желѣзо, поташъ, сѣра? Растеніе создало ихъ внутри себя. Если это возможно для растенія, почему же невозможно это для живого существа? Правда, мы не знаемъ механизма, какимъ это совершается. Но знаете ли вы, что такое электричество? Нѣтъ, не знаете и сама наука объ электричествѣ этого не знаетъ, однако мѣшаетъ ли это вамъ... имѣть у себя въ домѣ электрическій звонокъ?!

Нѣтъ, не мѣшаетъ. И вы, конечно, поступаете разумно!

Но когда въ сферѣ науки говорится что-нибудь новое, необычайное, сейчасъ же, если только это зацѣпитъ чей-нибудь личный, а не дай Богъ желудочный интересъ, гдѣ-нибудь рядомъ взвивается смѣшной невѣжда и возглашаетъ:

— Позвольте, это недопустимо — это противъ науки!

— Да нѣтъ же. Не противъ науки это, а только вы проспали ея послѣднія двадцать лѣтъ, и это... забавно!!..

У постели больного.

Я обвиняю прямо и категорически:

— Современная медицина не знаетъ своего дѣла — не знаетъ больного, котораго лечитъ.

Такъ-же прямо и категорически я долженъ и доказать свои обвиненія.

Я это и сдѣлаю, но прошу имѣть въ виду двѣ вещи:

Первое — я не только разрушаю довѣріе къ нынѣшнему леченію докторовъ, но и все время предлагаю имъ леченіе другое, вѣрнѣйшее, успѣшнѣйшее и всѣмъ широко доступное, и

Второе — предлагая свое леченіе, я не пропагандирую никакого своего лекарства, своего умѣнья, а напротивъ научаю людей, какъ имъ обходиться безъ докторовъ и безъ меня самого.

Доктора не только себя воспитываютъ въ сознательномъ незнаніи реальнаго, дѣйствительнаго человѣка, но въ незнаніи этого воспитываютъ и вселенскій міръ больныхъ. Съ послѣдствіями этого я тяжело встрѣчаюсь каждый день въ практикѣ леченія — каждый день мнѣ приходится думать, какъ исправить тѣ и тѣ ошибки докторовъ въ леченіи приходящихъ ко мнѣ больныхъ и я ежедневно убѣждаюсь, какъ глубоко въ основѣ своей ложна и искалѣчена современная медицина — къ неисчислимымъ мукамъ, бѣдствіямъ и катастрофамъ въ средѣ больныхъ.

...Я видѣлъ, какъ играютъ въ больныхъ и докторовъ дѣти. Къ больному, лежавшему въ тѣни черемуховаго куста, подошелъ медлительно солидными шагами, выставивъ немного животъ и покачивая плечами, мальчуганъ въ очкахъ изъ сиреневаго стебелька, взялъ за пульсъ, важно и задумчиво посмотрѣлъ себѣ въ ладошку, очевидно „по часамъ“ считая удары, еще разъ взглянулъ изъ-за очковъ на больного, покачалъ головой и сунулъ больному подъ мышку березовый прутикъ — термометръ...

Я не смѣялся, ибо этотъ докторъ въ результатѣ этого жреческаго церемоніала всетаки вылѣчилъ больного: я уже черезъ полчаса видѣлъ, какъ этотъ самый больной въ „казакахъ-разбойникахъ“ лихо доспѣвалъ за толстенькимъ докторомъ, удиравшимъ отъ него во всю мочь коротенькихъ ножекъ.

Но совершенно такая же сцена мнѣ навсегда врѣзалась въ память отъ поздняго вечера, когда я съ мужемъ г-жи Купенки Коруновичъ привезъ эту несчастную страдалицу въ Державную больницу. Но тамъ вмѣсто березоваго прутика былъ поставленъ докторомъ настоящій термометръ — дѣти сказали бы „взаправдашній“!—и больная не выздоровѣла, а — умерла!

Тогда я не могъ въ печати объяснить весь ужасъ и безпомощность положенія этой больной, потому, что редакція отказалась напечатать мою статью объ этомъ, сославшись на практику суда, признающаго обиднымъ для доктора указаніе на его незнакомство со своимъ дѣломъ — незнакомство пускай и доказанное! — Для суда редакція за такія статьи является виновной въ оскорбленіи доктора въ печати. Я усумнился въ самой возможности этого, нарочно довелъ дѣло до суда, но судъ дѣйствительно призналъ, что редакція имѣла право не печатать мою статью, ибо въ ней прямо указывалось, что докторъ не умѣлъ правильно опредѣлить температуру больной. За это очевидное недоразумѣніе— законъ конечно не хотѣлъ защищать невѣжество въ сословіи врачей! — поплатилась больная, — она умерла!

По своей обязанности врача къ несчастному народу больныхъ, остающемуся безъ необходимой помощи, я передъ глазами читателей вызову докторовъ къ самой постели больного. Пусть судятъ сами читатели!

Вотъ докторъ пришелъ. Ставитъ термометръ. Беретъ пульсъ больного. Смотритъ на часы.

— Что вы считаете? — спрашиваю я. — Удары сердца?

— Да, удары сердца.

— Позвольте спросить однако, почему это надобно больному? Ему надобно леченіе, а пульсъ вамъ покажетъ, и то не навѣрное, только — возбужденъ человѣкъ или нѣтъ? Но уже то, что человѣкъ пришелъ къ вамъ за совѣтомъ свидѣтельствуетъ, что онъ боленъ, а значитъ непремѣнно въ чемъ нибудь возбужденъ, хотя бы по пульсу того и не было видно!

Докторъ отвѣчаетъ спокойно и обстоятельно, какъ и надо говорить съ невѣждою:

— Пульсъ показываетъ удары сердца, удары сердца показываютъ кровообращеніе, а кровообращеніе показываетъ „тонусъ" — т. е. общее самочувствіе!

— Но все это только фантазія. На дѣлѣ все идетъ совершенно иначе, да и не можетъ не идти иначе. Въ самомъ дѣлѣ, какими ударами по крови возможно прогнать ее отъ сердца въ пальцы ногъ черезъ все тѣло, плотно набитое мясомъ, жиромъ, костями, всякими органами? Вѣдь это совершенная невозможность! Если бы сердце было прямо изъ подошвенной кожи и оковано въ желѣзо, то и тогда бы оно не выдержало такихъ

ударовъ и разлетѣлось бы вдребезги отъ перваго же изъ нихъ! Вамъ всякій механикъ съ точностью расчитаетъ силу нужныхъ для того ударовъ. Вложите пустую кишку въ мѣшокъ, плотно набитый овсомъ, и попробуйте вогнать въ нее воду снаружи. Едва ли вы вгоните ее далѣе чѣмъ на два три дюйма! А для кровообращенія вы допускаете, что и въ нѣсколькихъ футахъ отъ сердца въ кистяхъ рукъ и пальцахъ ногъ кровь продвигается по тончайшимъ и нѣжнѣйшимъ артеріямъ силою все тѣхъ же ударовъ сердца!? Учтите одни перегибы и нажимы, которые должны выносить артеріи въ локтяхъ, колѣняхъ и другихъ суставахъ тѣла. Въ нихъ пульсація должна была бы почти совсѣмъ замереть, если бы она давалась сокращеніями сердца, между тѣмъ мы видимъ, что быстрота и четкость ея въ ступнѣ ноги таже что и около самаго сердца. Очевидно—активная сила пульсаціи дѣйствуетъ на сѣть артерій не съ одного только ея конца, иначе она быстро убывала бы послѣ каждаго перегиба въ суставѣ, а дѣйствуетъ она равномѣрно вдоль всей сѣти, однако съ различнымъ напряженіемъ въ разныхъ ея мѣстахъ — сильнѣе въ перегибахъ, чтобы преодолѣть препятствіе и слабѣе въ ровныхъ мѣстахъ, чтобы сохранить равномѣрность движенія крови. Очевидно, что удары одного сердца прямо не могли бы заставить пульсировать всю сѣть артерій равномѣрно а между тѣмъ вся сѣть ихъ пульсируетъ именно равномѣрно по всей длинѣ, какъ живая среди мертвыхъ тканей и притомъ съ различной силой въ разныхъ своихъ мѣстахъ, достигая этимъ именно равномѣрнаго обрищенія крови въ организмѣ. Откуда все это? По сѣти артерій явно бѣгутъ волны какой-то энергіи, которыя и прожимаютъ кровь отъ сердца до мельчайшихъ развѣтвленій артерій прожимаютъ и тамъ, гдѣ артеріи эти прекращаются и начинаются уже вены, высасывающія отработавшую кровь обратно къ сердцу, и гдѣ никакого новаго сердца нѣтъ, чтобы гнать кровь въ обратномъ направленіи и вотъ тамъ, откуда-то опять возникаетъ новая волна энергіи, которая и несетъ потемнѣвшую отъ углекислоты кровь къ сердцу не только не съ уменьшающейся по мѣрѣ движенія силой, а — это прямо чудесно!—съ силой возрастающей, ибо масса крови въ венахъ съ каждымъ дюймомъ продвиженія увеличивается, а скорость и равномѣрность самаго движенія не уменьшаются. Все это очевидно указываетъ, что

трепещетъ волнообразнымъ движеніемъ вся сѣть артерій; сердце лишь наравнѣ съ нею получаетъ откуда-то свои толчки. Если такъ, то рядомъ съ сѣтью артерій въ организмѣ должна существовать и особая паралельная ей во всемъ сѣть распредѣленія движущей силы и эта сила должна откуда-то приходить, ибо удары сердца дать ее не могутъ. Какая это сила? Что это за сѣть распредѣленія? Нашли вы ее?

Докторъ отвѣчаетъ:

— И медицина признаетъ, что пульсируетъ вся сѣть артерій и производится эта пульсація нервной силой, вырабатываемой самимъ организмомъ.

— Ваше объясненіе — словесная фраза, а реальному факту оно не отвѣчаетъ. Всякая сила, толкая въ одну сторону, даетъ отдачу въ другую. Если бы сила, дающая пульсацію крови, возникала въ самомъ организмѣ, то онъ долженъ былъ бы весь дрожать отъ получаемой имъ отдачи. Человѣкъ не могъ бы провести карандашомъ по бумагѣ прямой линіи, такъ дрожали бы у него руки и самъ онъ весь. А этого нѣтъ, какъ мы видимъ! Очевидно точка опоры пульсирующей силы, принимающая на себя ея отдачу, находится внѣ организма. — Гдѣ? Гдѣ-то во вселенной — въ ея общемъ центрѣ! Это во-первыхъ, а во-вторыхъ, обратите вниманіе на характеръ пульсаціи: ея толчки возвращаются внутрь себя, не переходя въ окружающую среду. Рядомъ съ ярко пульсирующей артеріей всѣ ткани и жидкости организма совершенно покойны! Артерія прыгаетъ, какъ птичка въ клѣткѣ, но кругомъ клѣтки все спокойно. Такое движеніе, такое колебаніе — перпендикулярное къ оси движенія, а не продольное, по отношенію къ ней, — въ себѣ возникающее, и въ себѣ замирающее — имѣетъ въ нашей вселенной только одна извѣстная намъ сила съ ея видоизмѣненіями — электро-магнетизмъ. Если бы вы знакомы были съ работами А. Роша, Дюрвиля и Ланселена по животному магнетизму, то вы бы уже давно увидѣли и знали бы и самую эту сѣть магнитныхъ струй, по которой сила эта распредѣляется въ живомъ организмѣ: — эти тысячи пересѣкающихся струй Ланселенъ увидѣлъ въ просвѣтѣ двухъ половинъ эфир. двойника, когда ему удалось раздвинуть ихъ вертикально!

Вотъ что такое пульсація! Она говоритъ не о физіологическомъ явленіи — кровообращеніи, а есть явленіе, принадлежащее астральной сферѣ, къ сферѣ магне-

тизма, идетъ изъ нея и показываетъ напряженіе этой магнитной энергіи человѣка однако не всегда точно для организма въ его цѣломъ въ зависимости отъ различныхъ явленій магнитной астральной сферы, которую поэтому должно изучать каждому врачу, а именно врачи этого не дѣлаютъ! И даже заключили общую стачку ради этого!

При голоданіи быстро, значительно и различно въ разныхъ органахъ тѣла поднимается напряженіе жизненнаго магнетизма, какъ различно оно и должно быть въ разныхъ участкахъ артеріальной сѣти, чтобы дать крови ровное движеніе по всему тѣлу. Открываются новые источники этой силы въ организмѣ и пульсація при этомъ совершенно теряетъ свое общее значеніе для опредѣленія „тонуса" организма, свидѣтельствуя иногда лишь о такой второстепенной вещи въ леченіи больного, какъ — съ какою быстротою освобождается отъ своего излишняго жира сердце? Между тѣмъ г.г. доктора этого не знаютъ и знать не хотятъ, а расплачиваются за это больные. Каждые 2-3 недѣли я получаю отъ кого-либо изъ больныхъ своихъ изъ провинціи письмо, что пульсъ у него вдругъ возросъ или вдругъ упалъ и, хотя онъ чувствовалъ себя въ общемъ хорошо, но, встревожась, обратился къ доктору и тотъ приказалъ ему немедленно прекратить голоданіе, напугавъ всякими глупостями, будто голоданіе ослабляетъ сердце, которое вдругъ можетъ остановиться, можетъ явиться даже порокъ сердца и т. д. Все это совершенный вздоръ! Сердце при голоданіи всегда сильно оправляется — еще бы: уже одно то для него огромно, что оно освобождается отъ жира, душившаго его иногда десятилѣтіями! Достаточно было больному выпить полчашки горячей воды съ краснымъ виномъ и полежать покрывшись чѣмъ-нибудь двадцать минутъ и „катастрофы" бы, какъ ни бывало! А его заставили прекратить леченіе,—помѣшали ему долечиться. Для этого ли докторъ имѣетъ свой дипломъ и рекомендуется населенію отъ правительства?

По обряду изслѣдованія больного, какъ извѣстно, надо попробовавъ пульсъ, поставить термометръ. Это и дѣлаетъ докторъ, съ которымъ я стою у постели больного. Но тутъ позвольте мнѣ освободить его отъ продолженія этой сцены — близорукость и небрежность современной медицины въ вопросѣ температуры чело-

вѣка слишкомъ велики, чтобы отвѣтственность за нихъ взваливать на одного человѣка, пускай только воображаемаго. Пусть отвѣчаетъ вся нынѣшняя медицина!

По взглядамъ современной медицины теплота въ тѣлѣ человѣка, есть та молекулярная теплота, отъ которой на плитѣ нагрѣвается чайникъ съ водой, которая передается черезъ соприкосновеніе частицъ матеріи и измѣряется калоріями. Медицину нисколько не поражаетъ то, что теплота въ тѣлѣ человѣка очевидно совсѣмъ другая по своей стойкости и измѣнчивости, чѣмъ въ чайникѣ съ водой. Чтобы сберечь кипятокъ въ чайникѣ его покрываютъ полотенцемъ, а покройте больного лисьей шубой, вы не остановите его озноба! Температура больного маляріей при окончаніи приступа жара падаетъ съ 41° до 36° всего за 10—15 минутъ времени, падаетъ во всемъ тѣлѣ равномѣрно, и у поверхности его, и въ глубинѣ! Представьте себѣ мѣшокъ съ горячимъ тѣстомъ, развѣ онъ можетъ остыть на 5 градусовъ за 10—15 мин.? Да еще равномѣрно — „какъ въ аптекѣ“?! Конечно не можетъ! А медицина... а для медицины это все равно! Заведено смотрѣть въ термометръ и — смотрятъ! Развѣ въ рукахъ такого врача термометръ не превращается дѣйствительно въ березовый прутикъ, показывающій невѣдомо что, невѣдомо о чемъ? Я утверждаю, что, какъ не умѣютъ доктора пользоваться правильно пульсомъ для опредѣленія состоянія больного, такъ не умѣютъ они пользоваться и термометромъ. На моихъ глазахъ — только попробовавъ пульсъ и взглянувъ на термометръ, дежурный докторъ Державной Больницы безъ всякой нужды сдѣлалъ мучительный уколъ камфоры г-жѣ Купенкѣ Корунович, а сколько такихъ же ненужныхъ и вредныхъ уколовъ было сдѣлано злополучной больной послѣ, когда больная осталась въ больницѣ? Все это тратило зря и безъ того слабыя силы больной въ ея борьбѣ со смертью!

Если у лихорадочнаго больного термометръ показываетъ такое быстрое уменьшеніе температуры, которое не могло дать физическое тѣло само по себѣ, то очевидно что онъ показываетъ температуру не физическаго тѣла а — чего то другого. Чего? Плѣнная мысль докторовъ даже и самого вопроса такого поставить себѣ была и есть не способна. Что можетъ быть въ тѣлѣ кромѣ —тѣла же? Можетъ ли слѣпорожденный спрашивать о новомъ цвѣтѣ, о новой краскѣ, когда самого свѣта ему

не дано видѣть. „Я не нашелъ души въ тѣлѣ подъ моимъ скальпелемъ!“ — сказалъ др. Бруссэ.

По наукѣ, — видите-ли, — того не можетъ быть, чтобы въ тѣлѣ было еще что-нибудь кромѣ самаго тѣла. И такую-то по пальцамъ считающую науку доктора навязываютъ всѣмъ народамъ земли для спасенія ихъ отъ болѣзней и смерти! И дѣлаютъ себя контролерами здоровья народовъ, — всего человѣчества! Немудрено, что при такихъ противникахъ микроскопическая бацилла превратилась въ взбѣсившагося дракона, пожирающаго человѣчество милліонами!

Физика — есть такая наука! — знаетъ два вида теплоты — молекулярную, производимую въ живомъ тѣлѣ процессами химическаго обмѣна вещества, передающуюся отъ молекулы къ молекулѣ черезъ соприкосновеніе, не проходящую черезъ безвоздушное пространство, не знающую преломленія и измѣряемую калоріями, и теплоту лучистую, идущую прямыми лучами, переносящуюся всюду съ свѣтовыми лучами, преломляющуюся въ стеклѣ (зажигательное стекло) и измѣряемую длиной волны ея луча или количествомъ вибрацій этого луча.

Эта лучистая теплота есть видоизмѣненіе общей міровой энергіи и стоитъ въ общемъ ряду такихъ явленій природы, какъ звукъ, свѣтъ, невидимые лучи, электричество, магнетизмъ, переходящихъ одно въ другое въ условіяхъ, намъ очень мало извѣстныхъ. Желѣзо нагрѣтое до 500° Ц начинаетъ свѣтиться краснымъ свѣтомъ. Отработавшій въ здоровомъ человѣческомъ тѣлѣ магнетизмъ теряетъ при этомъ часть своихъ вибрацій и переходитъ въ температуру, — температуру 37° Ц.! Организмъ Терезы Науманъ годами поддерживаетъ въ себѣ температуру однимъ напряженіемъ своего жизненнаго магнетизма, не получая ни откуда калорій, — вѣсъ ея не мѣняется. Отсюда ясно, что для того чтобы поднять въ человѣкѣ температуру надо не кипятить его, какъ чайникъ на плитѣ, а дѣйствовать на его нервный, волевой, магнитный организмъ, на астраль.

Но медицина прямо и просто выкинула изъ знаній своихъ докторовъ знанія о лучистой теплотѣ, и встрѣчаясь съ ея проявленіями въ человѣческомъ тѣлѣ, они съ недоумѣніемъ спрашиваютъ: „Что это такое — мы въ первый разъ это видимъ“. Всякое явленіе теплоты въ тѣлѣ человѣка они относятъ къ теплотѣ молекулярной, кипящей въ чайникѣ на плитѣ, и доселе считаютъ,

что тѣло человѣка согрѣвается только процессами химическаго обмѣна вещества въ немъ. Что эта теплота не можетъ объяснить всѣхъ фактовъ человѣческаго тѣла, это ихъ нисколько не смущаетъ, потому что у нихъ и нѣтъ своего зрѣнія на факты природы, если они не описаны въ какой нибудь книгѣ. А „книгами" они считаютъ лишь тѣ книги, названія, которыхъ они читали въ свои студенческіе годы!

И страдаютъ отъ этого конечно опять больные!

Мнѣ пишетъ г-жа О. В., что на четвертый день голоданія она должна была прекратить его, такъ какъ у нея повысилась температура до 37,5°, „что по мнѣнію докторовъ можетъ вызвать туберкулезъ". По приказанію доктора она должна была прекратить леченіе. Между тѣмъ это нѣкоторое повышеніе температуры лишь вполнѣ соотвѣтствовало большой потерѣ вѣса у больной въ тѣ дни, явленію въ ея болѣзни благодѣтельному и нисколько не опасному. Что тутъ не было никакого и повода говорить о туберкулезѣ, ясно изъ того, что за слѣдующія три недѣли больная прибавилась въ вѣсѣ на $4^1/_2$ кило, пріобрѣтя $2^1/_2$ кило болѣе того, что она имѣла до голоданія, т. е. сдѣлала голоданіемъ шагъ не къ смерти, а безспорно — къ жизни. Но докторъ— не знаетъ своего дѣла и больной не можетъ лечиться!

Вотъ реальные факты, которые устанавливаютъ въ человѣкѣ присутствіе какого то тѣла, излучающаго именно лучистую, а не молекулярную теплоту — а это какъ далѣе увидите очень важно для самой практики леченія голоданіемъ. Это тѣло—астраль человѣка.

Фактъ первый. Тѣло человѣка нагрѣвается при жарѣ и остываетъ послѣ него такъ быстро какъ это недостижимо при теплотѣ только молекулярной.

Фактъ второй. Нагрѣваніе и остываніе это происходитъ такъ равномѣрно по всѣму тѣлу, и на поверхности его, и въ глубинѣ, какъ этого тоже не бываетъ и не можетъ быть при теплотѣ только молекулярной,— при ней температура у человѣка въ членахъ меньшаго діаметра, какъ ноги, руки, ихъ пальцы, должна была бы быть много ниже температуры туловища, а этого какъ извѣстно не бываетъ.

Фактъ третій. Въ тѣлѣ человѣка бываетъ — гораздо чаще чѣмъ думаютъ — двѣ температуры — одна для лѣвой половины тѣла, другая для правой. У меня была одна паціентка молодая дѣвушка (туберку-

лезъ легкихъ) у которой эта разница была постоянна, достигая до 1° Ц... Это одно показываетъ, что температура эта не молекулярная, неподвижная, а лучистая, перемѣщающаяся и имѣющая свой источникъ внѣ физич. тѣла. При голоданіи, когда начинается глубокое очищеніе какого нибудь органа, больной чувствуетъ въ немъ жаръ и на ощупъ рукою жаръ въ окрестностяхъ этого органа бываетъ очень замѣтенъ, а термометръ подъ мышкой въ это же время даетъ обычные 36,5° Ц!

Фактъ четвертый. Изъ ряда фактовъ однородныхъ привожу здѣсь одинъ: Б. Л. Станиславскій (Бѣлградъ) сообщилъ мнѣ, что въ Кіевѣ въ 1914—15 г. въ клиникѣ проф. Образцова, гдѣ г. С-ій работалъ, была больная еврейка, 24 лѣтъ, истеричка, у которой во время конвульсій истеріи температура повышалась до 56° Ц (бѣлокъ сворачивается при 50°), а при реакціи понижалась до 16°.

„Позитивистъ" конечно немедленно объявитъ:

— Это фабулезно!

Люди этого рода любятъ иностранныя слова — ученѣе выходитъ! Но ему отвѣтятъ:

— Не спѣшите съ вашимъ мнѣніемъ. Оно происходитъ отъ вашего незнакомства съ дѣломъ. Съ точки зрѣнія именно позитивизма интересенъ фактъ, а не мнѣніе. Если фактъ есть, то мнѣніе, что его нѣтъ,—ничего не стоитъ! А если температуру человѣка опредѣлять не по березовому прутику, то и указанный фактъ находитъ свое объясненіе. Въ температурѣ выражается напряженіе въ организмѣ жизненнаго его магнетизма. Случай кіевской истерички показываетъ, что когда напряженіе нервной энергіи въ человѣкѣ падаетъ, одинъ химическій обмѣнъ вещества не можетъ поддержать температуру физическаго тѣла выше 16° Ц.

Температура не есть въ тѣлѣ человѣка фактъ, хотя сколько нибудь самостоятельный, а только тѣнь факта, между тѣмъ медицина опираясь только на нее, смѣло и слѣпо играетъ жизнями и довѣріемъ своихъ больныхъ. Играетъ по незнанію, до сихъ поръ не разобравшись — отъ чего происходитъ температура въ человѣкѣ.

И вотъ какъ близко и непосредственно все это касается голоданія.

Голоданіе творитъ свои чудеса не однимъ очищеніемъ тѣла больного, а главнымъ образомъ возстановленіемъ въ немъ нормальнаго напряженія магнетизма и

открытіемъ его новыхъ источниковъ въ организмѣ. Это напряженіе магнетизма и убиваетъ бациллы заразныхъ болѣзней, такъ-же, какъ ихъ убиваетъ и солнечный лучъ, несущій къ намъ магнетизмъ солнца.

Въ самый трескучій морозъ вынесите на солнце пробирку съ „роскошными“ колоніями бациллъ и, имѣя въ себѣ 50° Ц. мороза, солнечные лучи убьютъ ихъ всѣ до одной. Дѣлаютъ они это не своею температурою, а острой силой магнетизма, которою они напоены. Такъ-же точно убиваетъ бациллы и жизненный магнетизмъ въ человѣкѣ — волевые темпераменты не подвержены зараженіямъ, а слабые, безвольные дѣлаются ихъ легкой жертвой. Такъ же точно убиваетъ бациллы и голоданіе, распечатывая въ организмѣ новые источники магнетизма и убиваетъ, не повышая температуру, какъ это дѣлаютъ въ человѣкѣ болѣзни, а даже понижая ее, ибо оно работаетъ міровымъ запасомъ магнетизма, а не собственнымъ запасомъ организма. Поэтому больная собака заболѣвая, тотчасъ же инстинктивно перестаетъ ѣсть:—она этимъ открываетъ свой организмъ притоку вселенскаго магнетизма — получаетъ помощь отъ него. Когда же заболѣваетъ человѣкъ, въ которомъ природный инстинктъ погасъ, онъ продолжаетъ ѣсть и организмъ долженъ изъ себя создать силу для борьбы съ нашествіемъ бациллъ. И онъ создаетъ ее, увеличивая свою охранительную полицію — число бѣлыхъ шариковъ въ крови, которые и поѣдаютъ бациллы. При остромъ воспаленіи легкихъ число бѣлыхъ кровяныхъ шариковъ повышается съ нормальныхъ 6—7.000 на куб. мм. всего за полчаса времени до 20.000 и даже—до 100.000. Но понятно, что такая работа производства сопровождается огромнымъ повышеніемъ температуры, изнуряющей человѣка. При этомъ еще магнетизмъ, убивая бациллы, превращаетъ ихъ просто въ трупы и далѣе въ доброкачественный гной, легко удаляемый изъ организма, а поѣданіе бациллъ бѣлыми шариками крови даетъ свои отбросы, т. е. токсины и въ концѣ концовъ, гной недоброкачественный, который липко и цѣпко держится въ организмѣ, составляя для организма новую его болѣзнь.

Вы видите у человѣка есть два способа бороться съ заразою въ себѣ: одинъ—голоданіемъ, съ помощью огромныхъ запасовъ огромной міровой силы магнетизма, безъ повышенія температуры, способъ легкій для организма, дающій гной доброкачественный, способъ быст-

рый и опрятный и другой, — посредствомъ болѣзни, т. е. борьбою бѣлыхъ шариковъ съ бациллами въ крови, съ повышеніемъ температуры, съ остатками злокачественными, способъ медленный, грязный, мучительный и опасный для организма.

Первый способъ — опрятенъ, разуменъ и благодѣтеленъ для человѣка.

Второй способъ — грязенъ, безуменъ и опасенъ для человѣка.

И конечно, современная медицина, имѣя возможность выбора, примѣняетъ къ больнымъ непремѣнно второй способъ, который безуменъ и опасенъ, а не первый, который разуменъ и благодѣтеленъ!

И это представители науки, и это охранители здоровья народовъ, и это учителя истины! Это всеобщіе мудрые, чтимые контролеры, сами безконтрольные!

Для несчастнаго народа больныхъ вотъ отъ этого послѣдствія: —

Было замѣчено, что больные сифилисомъ, которые были въ въ тоже время больны и маляріей, излечившись отъ малярія, оказывались излеченными и отъ сифилиса!

Выводъ современной мепицины быстръ и проницателенъ: „Значитъ температура малярія убиваетъ бациллу сифилиса".

Заключеніе: „Будемъ больнымъ сифилисомъ прививать еще и малярію, и вылечивъ ихъ отъ малярія, мы вылечнмъ ихъ и отъ сифилиса!"

Заключеніе невѣрное, ибо если у одного больного хватило силъ и природныхъ запасовъ жизненной энергіи для того, чтобы побороть двѣ болѣзни одновременно, то это еще не значитъ, что и у всякаго другого окажется довольно силъ для этого.

Но если больной не выздоровѣетъ отъ малярія, то чѣмъ — скажите — докторъ отвѣчаетъ? Ровнехонько— ничѣмъ! И... больнымъ прививаютъ малярію! Почему не чуму?—температура при ней еще выше!!!

Но хорошо — и малярію! Тоже температура серьезная!

Конечно это не трудно, но—легкомысленно! Если только одна высокая температура убиваетъ бациллу сифилиса, то такая температура бываетъ при всякомъ зараженіи маляріей и тѣмъ выше она, чѣмъ меньше человѣкъ лечится. Казалось бы, тутъ надо было бы только зара-

зиться малярiей и забыть о леченiи и ваше дѣло выиграно: — вмѣсто сифилиса вы имѣете только малярiю и это тѣмъ вѣрнѣе, чѣмъ меньше вы лечитесь! Но... слышали ли вы, чтобы въ лихорадочныхъ мѣстностяхъ сифилисъ лечился самъ собой? Вѣдь если убиваетъ бациллу сифилиса температура, а не что другое, то и послѣдующее леченiе малярiи не нужно, чтобы больному избавиться отъ сифилиса. Развѣ не такъ?

И все это смѣшенiе причинъ и послѣдствiй является потому, что доктора, руководители больницъ и клиникъ, не знаютъ, что теплота можетъ явиться въ тѣлѣ человѣка:—и отъ химическаго обмѣна вещества и отъ разложенiя въ организмѣ, электро-магнетизма, который составляетъ основу жизненной энергiи его.

Являясь въ организмѣ, магнетизмъ непремѣнно убиваетъ бациллы, но онъ дѣлаетъ это съ возвышенiемъ температуры, если онъ возникаетъ изъ борьбы микроорганизмовъ въ крови, какъ это бываетъ при болѣзняхъ, и безъ возвышенiя температуры, если онъ приходитъ въ организмъ изъ вселенскихъ запасовъ этой стихiи, призываемый процессами голоданiя.

До этого еще не дошли знанiя современной медицины по первоначальной физикѣ. Развѣ не слѣдуетъ контролировать знанiя такой нерадивой къ своему дѣлу медицины?

Удивительно ли, что такая медицина не умѣетъ лечить тягчайшiя болѣзни, которыя лечатъ въ Югославiи „диллетанты": Садикъ Садиковичъ въ Мостарѣ, Шукри Гассанъ-Ага въ Кумановѣ, Суворинъ въ Бѣлградѣ?

И обратите вниманiе,—я не критикую только и критиканствую, говоря все это, и „мѣшая" докторамъ лечить, но я вмѣстѣ и указываю вѣрное леченiе отъ болѣзни, которое противъ всякой научной чести и прямой обязанности своей къ народу доктора не хотятъ примѣнять, находя что нынѣшнее леченiе, т. е. не, леченiе, имъ выгоднѣе.

Такова причина, а вотъ результаты. —

Человѣку изнуренному одной тяжелой болѣзнью прививаютъ другую, прямо сжигающую силы больного жаромъ въ 41°. Дѣлаетъ это въ Бѣлградѣ профессоръ Дж. Джорджевичъ въ университетской клиникѣ для кожныхъ и венерическихъ болѣзней. И для больного начинаются муки — жестокiя и... безполезныя!

Мнѣ пишетъ одинъ изъ пацiентовъ проф. Дж. Джорджевича:

„Въ клиникѣ сифилисъ лечатъ прививкой малярiи. Каждый день больному вспрыскиваютъ эту самую малярiю, послѣ чего его часа 2—3 трясетъ, да такъ трясетъ, что я и не видывалъ никогда: прямо на аршинъ подскакиваетъ на кровати! Послѣ этой тряски больной лежитъ почти безъ сознанiя съ сильнѣйшей головной болью, ослабѣвшiй, не принимая почти никакой пищи до ночи съ тѣмъ, чтобы завтра ему опять „брызнули“. Я въ ужасъ приходилъ при мысли, что и мнѣ такъ придется лечиться (курсъ—мѣсяцъ). Но слава Богу—обошлось иначе!“

Какой процентъ выздоровленiй? Конечно — слабый. Сифилисъ попрежнему—сифилисъ и нигдѣ не замѣстился малярiей!

Проф. Джорджевичу я предлагалъ больного, только что оправившагося курсомъ голоданiя отъ застарѣлаго табеса, послѣдствiя очень тяжелаго сифилиса (четыре „креста“)—для провѣрки факта и для дальнѣйшаго леченiя въ клиникѣ. Онъ отказался принять больного.

Во имя правъ больного человѣка и образа Божiя въ немъ, я имѣю обязанность сказать проф. и д-ру Дж. Джорджевичу:

— Когда докторъ и профессоръ лечитъ больного сифилисомъ, вспрыскивая ему вакцину малярiи, причиняя ему тѣмъ тяжкiя муки и держа его недѣлями въ температурѣ 40° и выше, и дѣлаетъ онъ это только потому, что нѣтъ другого лучшаго и болѣе гуманнаго способа леченiя этой болѣзни, онъ самъ — мученикъ!

Но когда онъ это дѣлаетъ, сознательно не провѣряя и не изучая способовъ леченiя болѣзни, которые, какъ леченiе голоданiемъ даютъ для сифилиса результаты, гораздо лучшiе, чѣмъ сальварсанъ, ртуть, малярiя и др, и не причиняютъ больному никакихъ мукъ, ни потрясенiй, умножаютъ его силы и перерождаютъ къ лучшему весь его организмъ,—тогда такой докторъ не мученикъ, н о п а л а ч ъ!

А когда докторъ такъ терзаетъ больного, доводя его до крайняго няпряженiя всѣхъ его силъ и выносливости, т. е. до порога смерти — терзаетъ по малодушiю передъ личными своими выгодами, то такое безчеловѣчное вымогательство не имѣетъ себѣ оправданiя, ни прощенiя на землѣ, ибо свои приходы докторъ по-

лучаетъ цѣною смертныхъ и напрасныхъ мукъ больного человѣка!

Вотъ какой цѣной больные оплачиваютъ незнаніе докторовъ того факта природы, что кромѣ физическаго организма человѣкъ имѣетъ внутри себя и астральный (магнитный), организмъ, который выказываетъ себя въ явленіяхъ пульса, температуры, тонуса и въ уничтоженія бациллъ повышеніемъ напряженія жизненной силы. Представленія докторовъ обо всемъ этомъ прямо дѣтски примитивны — непозволительно примитивны!

А между тѣмъ, казалось бы, такъ не трудно было давно уже замѣтить его присутствіе въ себѣ!

И даже опять — медицина уже знаетъ объ немъ въ явленіяхъ „тонуса", но только... не умѣетъ увидѣть всего его значенія для дѣла леченія.

Увидѣть и услышать въ себѣ присутствіе и напоръ вселенскаго магнетизма можетъ всякій легко.

Только приткните себѣ пальцами слуховые проходы и вы услышите немедленно въ себѣ какой-то отдаленный и могучій гулъ.. Это такъ называемый „тонусъ"— несущаяся черезъ человѣка Ніагара нервной энергіи — откуда-то — изъ міра, куда-то — въ міръ! Каждую секунду — секунду каждую!—изъ какихъ-то нѣдръ вселенной организмъ человѣка получаетъ 20.000 толчковъ, которые волнами стремительной энергіи бѣгутъ по сѣти артерій и нервовъ человѣка, наполняя все существо его движеніемъ, силою и жизнью.

Это и есть вселенскій электромагнетизмъ въ своемъ собственномъ поражающемъ обличіи!

Какъ возрастаетъ его напряженіе въ человѣкѣ при голоданіи, это вы увидите рѣшительно на всякомъ, кто голодаетъ продолжительный срокъ.

Вотъ двѣ моихъ карточки, снятыя—до голоданія и на 28-й день его. Фотографія безстрастно, но ясно указываетъ перемѣну. Она вообще очень чутко передаетъ магнитные лучи и съ перваго же взгляда вы увидите, въ чемъ тутъ дѣло. Долженъ прибавить, что садясь передъ объективомъ, я нарочно сдѣлалъ вполнѣ спокойное лицо, ибо зналъ, что фотографія подчеркиваетъ нервность лица. Со стороны смотрѣть—лицо мое при съемкѣ было самаго „обиходнаго" выраженія, а фотографическій аппаратъ отмѣчаетъ вотъ что:

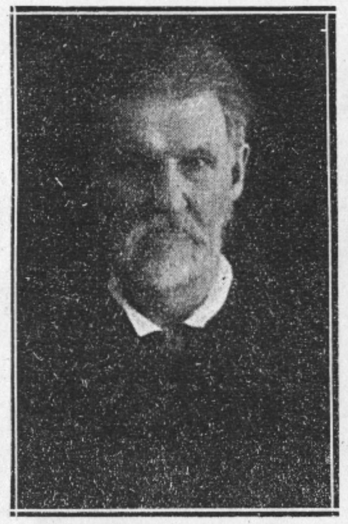
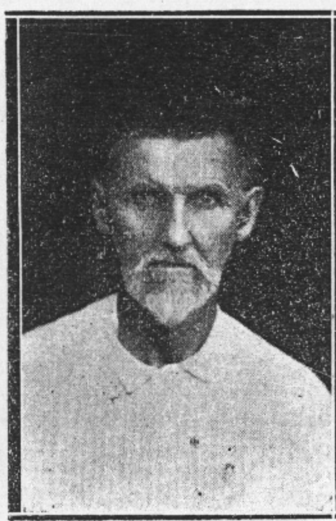



Рис. 5.

Такъ все открыто и ясно въ человѣкѣ! Но медицина не видитъ этого, ибо отъ леченія больныхъ она отвернулась къ умноженію своихъ доходовъ, разрѣшивъ себѣ даже и стачки противъ больныхъ!

Но тутъ не должна ли правительственная власть призвать ослѣпленную къ ея обязанностямъ?! И — создать наконецъ надъ ней контроль, который охранилъ бы интересы и здоровье народа?!

Дерево жизни и смерти.

И такъ: —

Въ организмѣ человѣка, въ которомъ медицина призвана исправлять неправильную работу частей,—общую основу чувствительности человѣка, мысли, рабочей энергіи и самой жизни его составляетъ внутренній, невидимый для человѣка обычнаго склада нервно-магнитный организмъ. Онъ своимъ свѣтоноснымъ флюидомъ даетъ оболочку душѣ, которая соединяетъ собою въ одно плотное и жизнеспособное на землѣ цѣлое — вѣчный духъ, принадлежащій вселенной, и бренное тѣло, принадлежащее землѣ. Вещество физическаго тѣла составляютъ атомы матеріи въ ея твердомъ состояніи,

вещество же души — есть флюидъ, матерія въ лучистомъ состояніи, невѣсомая, свѣтящаяся, вибрирующая ей одной свойственными вибраціями, несущаяся въ насъ прямо изъ глубокихъ, намъ невѣдомыхъ нѣдръ вселенной.

Все въ душѣ говоритъ о силѣ и жизни, все въ тѣлѣ говоритъ о немощи и смерти.

Душа, флюидомъ электро-магнетизма соединенная непосредственно съ нѣдрами вселенной, можетъ черпать изъ нея силы безпредѣльныя.

Вмѣстѣ съ этимъ все убѣждаетъ, что въ организмѣ человѣка вложенъ и дѣйствуетъ огромный аппаратъ всецѣлаго очищенія его, который теперь до того загруженъ, замусоренъ и искаженъ, главнымъ образомъ, неправильностями питанія человѣка за послѣднія, вѣроятно, десятитысячилѣтія, что долголѣтіе человѣка на землѣ изъ тысячилѣтія, какъ онъ жилъ еще во времена библейскихъ патріарховъ, перемѣнилось въ скромное семидесятилѣтіе, какъ удается нынѣ прожить далеко не всякому изъ людей. Голоданіе съ неодолимой стихійностью распечатываетъ этотъ нынѣ запечатанный процессъ всецѣлаго очищенія въ человѣкѣ, безъ котораго не можетъ совершиться возрожденіе человѣчества. Первое, что сдѣлалъ Христосъ по крещеніи въ Іорданѣ, въ евангельскомъ своемъ посланничествѣ — онъ ушелъ въ пустыню и голодалъ 40 дней. Это было первое, что было нужно Ему въ Его миссіи перерожденія человѣчества — Ему, совершенному человѣку, который былъ и совершеннымъ Богомъ. Сколь необходимѣе то же для насъ — ранѣе всякаго другого совершенствованія!?

Чтобы понимать иногда очень сложныя проявленія процесса всецѣлаго очищенія въ человѣкѣ голоданіемъ и во время предупреждать о нихъ больныхъ, мнѣ всего болѣе помогали два представленія: первое, что железы, при нормальномъ питаніи, распредѣляющія по организму необходимѣйшие ему соки, — при голоданіи по моей методѣ, т. е. съ подачей воды прямо въ кишечникъ, становятся собирателями нечистотъ, направляющими ихъ къ выбросу вонъ изъ организма,—и второе: пути очищенія располагаются въ организмѣ въ формѣ дерева съ нѣсколькими ярусами вѣтвей, которыя пока напряженіе жизненнаго электро-магнетизма въ организмѣ достаточно,—идутъ вертикально вверхъ, каждая вѣтвь отъ

своего яруса. Конечно, слово „вертикально" я употребляю здѣсь не въ прямомъ его смыслѣ. Каждый видъ отбросовъ — гной, токсины, излишнiе жиры — идетъ при этомъ черезъ свой ярусъ выводящихъ протоковъ. Когда же основная сила магнетизма въ организмѣ ослабѣваетъ, выпрямленныя вверхъ вѣтви этого дерева жизни, завядая, склоняются, концы ихъ входятъ внутрь организма и уже не выводятъ отбросовъ наружу, но выбрасываютъ ихъ тутъ же въ самомъ организмѣ. — Начинаются болѣзни! Дерево жизни превращается въ дерево болѣзни и смерти. Потому такъ и важно, чтобы въ голодающемъ больномъ всячески поддерживалось нормальное напряженiе жизненнаго магнетизма, поддеживалось всѣмъ—ритмическимъ дыханiемъ, массажемъ, умѣренной, но постоянной работой, всегдашней общей занятостью мысли. Какъ образцовыя въ этомъ отношенiи я могу указать голоданiя г-жи Катерины Гавриловичъ, г-жи Станиславы Струнджаличъ и д-ра Ямбришака. Я напомню первое изъ нихъ, — описанiе его не длинно.

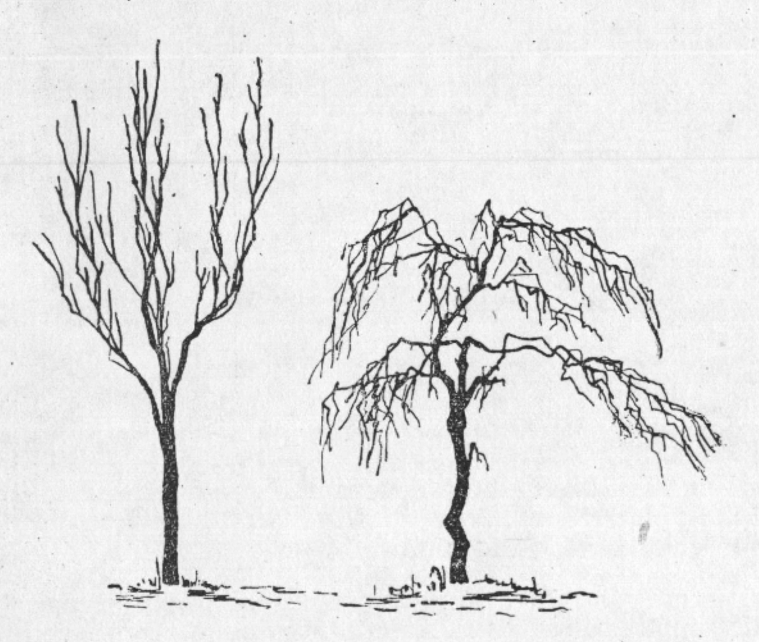


Рис. 6.

Дерево жизни и здоровья. Дерево болѣзни и смерти.

„Высокая очень исхудалая, изнуренная молодая женщина (21 г.) вся въ черномъ. Внѣшность послушницы монастыря. Швея. Три года болѣла плевритомъ и катаромъ верхушекъ легкихъ, изъ нихъ полтора года лежала въ постели. Сильные ночные поты, кашель, разламывающій грудь. Встала съ постели за двѣ недѣли до того, какъ придти ко мнѣ. Говоритъ увѣренно: „Я буду голодать 40 дней“. — „Но какъ вы можете выдержать такое голоданіе? У васъ нѣтъ силъ“. — „Я молюсь Богу и знаю, что выдержу, и буду здорова“. — „Хорошо, пробуйте, но я не разрѣшаю вамъ голодать болѣе 5 дней. Черезъ пять дней придите показаться“. Черезъ пять дней пришла. Спокойна, бодра. Силы не опали. — „Можете ли дальше голодать?“ — „Я молюсь Богу и знаю, что выдержу всѣ 40 дней“. — „Хорошо, можете еще пять дней. Черезъ 5 дней придите“. Пришла. Все тоже! Молится Богу! Спокойствіе, увѣренность! „Можете еще 5 дней“! „Еще 5 дней“! „Еще 5 дней“!.. Такъ по 5 дней выдержала она всѣ сорокъ, пошла къ докторамъ, тѣ осмотрѣли ее и сказали: „Вы совершенно здоровая женщина“. До голоданія ея вѣсъ былъ 50 кило. Послѣ голоданія спалъ до 40 кило, а черезъ два мѣсяца сталъ 56 кило. Кашель прекратился вполнѣ уже только послѣ голоданія — организмъ такъ окрѣпъ, что и самъ справился съ остатками болѣзни“.

Съ такими больными врачу почти не остается дѣла. Однако и люди, считающіе себя слабовольными, пусть не сомнѣваются въ возможности для себя довести успѣшно до конца долговременное голоданіе, нужное имъ для излеченія. Волю больного во время поддержитъ во первыхъ его подсознаніе, которое властно ведетъ процессъ глубокаго очищенія поддержитъ во вторыхъ и само голоданіе, ибо обычно знаки избавленія отъ болѣзни являются уже въ первые же дни голоданія и это очень укрѣпляетъ волю и настойчивость больного.

Ни у кого изъ современныхъ людей дерево жизни не стоитъ правильно съ вѣтвями, напряженно вытянутыми вверхъ и выходящими свободно внаружу. У всѣхъ вслѣдствіе наслѣдственнаго невѣрнаго питанія вѣтки дерева — поникшія. Мясная пища понижаетъ ихъ еще болѣе съ каждымъ поколѣніемъ. Голоданіе же немедленно поднимаетъ вѣтки дерева жизни и человѣкъ разомъ чувствуетъ, что онъ отъ чего то тяжкаго наконецъ освобождается.

Поэтому въ сущности есть только одна болѣзнь у человѣка—ослабленіе нормальнаго напряженія жизненнаго магнетизма. Именно ея леченіе должно стать центромъ практической медицины и голоданіе полагаетъ этому леченію прочную и широкую основу, пробуждая въ организмѣ новые источники электро-магнетизма.

Забота на человѣкѣ лежитъ одна — поддерживать нъ себѣ прямой и сильный ростъ дерева жизни, чтобы вѣтви его еще болѣе не загнулись внутрь организма и не направили въ него потоки несомыхъ ими мусоровъ.

Когда же недосмотръ случится, спасеніе одно — голодать и вѣтви дерева жизни немедленно выпрямятся и организмъ станетъ очищаться и отъ мусоровъ, и отъ болѣзней.

Я утверждаю поэтому, что голоданіе лечитъ болѣзни не только очищеніемъ организма отъ мусоровъ, не только отдыхомъ отъ перенапряженій, но главнымъ образомъ силою электро-магнетизма — могучею силою молніи, взятой въ руку человѣка.

Это леченіе освобождаетъ плѣнницу-душу и возбуждаетъ въ человѣкѣ вѣру въ свои силы и благодарность къ Провидѣнію; леченіе же современной медицины вѣритъ лишь въ аптеку и латинскій языкъ своихъ рецептовъ и приводитъ всѣхъ къ убѣжденію, что людямъ, удрученнымъ тягчайшими болѣзнями, людямъ наиболѣе безпомощнымъ и несчастнымъ на землѣ, именно и нѣтъ на ней помощи и милосердія отъ Бога!

Какъ въ самомъ дѣлѣ не вѣрить въ жребій всѣхъ и каждаго на землѣ, когда разуму человѣка открылись теперь конечно еще только ближайшія, еще лишь малѣйшія задачи его духа, а въ руки ему для помощи уже дана безмѣрно могучая молнія — умѣй только взять ее и пользоваться ею!

Кому, когда, сколько и какъ надо голодать, чтобы стать здоровымъ человѣкомъ?

Что въ голоданіи до меня было совершенно неизвѣстно въ медицинѣ?

Успѣшному леченію голоданіемъ очень часто и весьма мѣшаетъ замашка многихъ — все знать. „Я это и самъ зналъ, — давно зналъ! Что тутъ новаго? Церковь давно знала посты! Организмъ натурально отдыхаетъ при голоданіи, отъ того и оправляется! Все очень просто!!“ И человѣкъ начинаетъ съ поразительнымъ легкомысліемъ голодать серьезный срокъ въ 20-30-40 дней „безъ всякихъ этихъ тамъ выдумокъ“, „по своему“, — съ первыхъ же шаговъ леченія онъ попадаетъ въ просакъ, не умѣетъ ни во время замѣтить это, ни найти правильно выходъ, упорно, закрывъ глаза, продолжаетъ свое и кончаетъ голоданіе съ половинными результатами, а иногда и вовсе безъ нихъ и говоритъ: „Голоданіе не дѣйствуетъ на меня!“ (Такой, видите, на весь міръ исключительный организмъ!) или:—„Голодать совсѣмъ не легко и не оправдываетъ трудностей!“ или — „Метода Суворина не лечитъ — я голодалъ и — ничего!“ Одинъ докторъ сказалъ мнѣ однажды:—„Я назначилъ больному голодать недѣлю по вашей методѣ, но сдѣлалъ маленькое нововведеніе: — назначилъ ему сухія каши — безъ масла“. Это значитъ — „по методѣ Суворина“!!

Поэтому, говоря о практикѣ леченія, я считаю нужнымъ, прежде всего ясно и опредѣленно сказать людямъ, что, если они хотятъ имѣть успѣхъ отъ леченія по моей методѣ, какой обычно дается ею, то они съ полной отчетливостью должны увидѣть въ ней, что она основана вовсе не на чемъ-нибудь „старомъ“, „намъ хорошо извѣстномъ“ и не на прямо смѣшномъ „отдыхѣ“

организма (гдѣ и когда природа, вѣковѣчная природа, „отдыхаетъ"?!), а на трехъ совершенно новыхъ фактахъ человѣческаго организма, о которыхъ медицина и даже и всѣ въ остальномъ „всезнающіе" люди не знали до меня ровно ничего! Изъ нихъ:

Фактъ первый: — при голоданіи по моей методѣ въ организмѣ устанавливается процессъ глубокаго очищенія извнутри, ведомый самою природой или по модному — нашимъ подсознаніемъ, а по моей прямодушной терминологіи — нашей душою, астралью, ея интеллектомъ. Легкомысленное пренебреженіе этимъ процессомъ обыкновенно и бываетъ прямой причиной слабыхъ успѣховъ въ голоданіи тѣхъ, кому въ немъ „все хорошо извѣстно и безъ другихъ!"

Фактъ второй:—при голоданіи по моей методѣ отбросы организма идутъ въ немъ не сверху внизъ черезъ кишечникъ, а снизу вверхъ черезъ ротъ и языкъ, путемъ, который я называю верхнимъ и на которомъ выбрасываемый гной не соприкасается близко съ кровью и потому очищеніе организма даже и отъ огромныхъ количествъ гноя совершается безъ всякаго повышенія температуры, а, напротивъ, даже съ пониженіемъ ея. Но какъ только человѣкъ начнетъ ѣсть и займетъ желудокъ пищеварительной работой, отбросы разомъ срываются на нижній путь (я органически почувствовалъ въ свое первое голоданіе, какъ они именно сорвались!) на которомъ сейчасъ же встрѣчаютъ обиліе кровеносныхъ сосудовъ; происходитъ зараженіе крови, температура немедленно поднимается и является головная боль, слабость и пр.

Фактъ третій: — при голоданіи по моей методѣ въ организмѣ пробуждаются новыя жизненныя силы и напряженіе животнаго магнетизма можетъ быть доведено до степени, которая сдѣлаетъ невозможнымъ существованіе въ немъ бациллъ, и онѣ вымираютъ.

Три эти факта даютъ совершенно новую практику леченія болѣзней. Для современнаго врача гной — первый врагъ, ибо онъ не знаетъ, какъ чистить отъ него организмъ, не рискуя каждую минуту отравить имъ кровь, а я держу средство къ этому очищенію — „верхній путь" — въ своихъ рукахъ и для меня гной — лишь благопріятный признакъ того, что леченіе идетъ активно: мусоры организма разлагаются въ гной, т. е. въ форму

удобную для выбрасыванія вонъ изъ организма и врачу остается только помогать этому.

Это — повторяю — совершенно новое леченіе. Поймите его хорошенько!

Причинъ болѣзней можетъ быть три: 1) воспаленіе; 2) чужеродныя тѣла, живыя или мертвыя—бациллы, токсины, не-должныя соли и 3) механическія поврежденія.

Противъ всѣхъ ихъ природа борется, превращая омертвѣвшую ткань и чужеродныя тѣла въ гной, но — гной этотъ надо еще и выбросить! И вотъ тутъ для современнаго врача начинается непосильная ему борьба съ гноемъ, все увеличивающимся, ибо кормленіемъ больного выходу этого гноя становится совершенно искусственно барьеръ, а мнѣ при леченіи того же больного голоданіемъ надо только наблюдать, чтобы „верхній путь“ для выхода гноя былъ у паціента свободенъ, и затѣмъ — охранять силы больного отъ ненужныхъ растратъ, если можно и увеличивая ихъ по пути разными пріемами. Только и всего! И вотъ при такомъ леченіи огромная опухоль у г-жи Купенки Коруновичъ за два мѣсяца леченія у меня была разсосана вся, такъ что консиліумъ 4 врачей Державной Больницы не нашелъ уже и слѣдовъ ея, — разсосана была за 2 мѣсяца безъ всякаго повышенія температуры кромѣ краткаго времени кризиса въ десять дней! А въ рукахъ 4 врачей Державной Больницы, которые кормленіемъ больной сорвали выдѣлявшійся гной на нижній путь очищенія, болѣзнь тотчасъ повернула къ катастрофѣ, температура повысилась и черезъ недѣлю — смерть!

Это позволяетъ моей методѣ благополучно излечивать и тѣ глубокія и сложныя опухоли, которыя медицина называетъ ракомъ, — объ этомъ въ третьей моей книгѣ по голоданію: „Клиника методы“.

Кто и сколько можетъ съ пользой для себя голодать, почему у одного происходятъ неудачи, когда у другого рядомъ при тѣхъ же казалось бы срокахъ голоданія успѣхъ былъ полный — эти важные для всѣхъ больныхъ вопросы въ живыхъ фактахъ ставятся передъ всѣми въ печатаемыхъ далѣе письмахъ г. Благодіевскаго,—за ними слѣдуютъ мои подробныя объясненія.

„М. Г. Будьте настолько любезны, освѣтите мнѣ нѣкоторыя неясности по интересующему меня вопросу:

можетъ ли полное голоданіе съ корнемъ вырывать наиболѣе серьезныя и неизлечимыя болѣзни?

Въ 1922 году мой другъ П. Ш. эмигрантъ, бѣлый офицеръ, человѣкъ въ настоящее время находящійся въ возрастѣ 35 лѣтъ, прочелъ въ одномъ изъ произведеній Каррингтона, что каждый человѣкъ легко можетъ долгое время оставаться безъ пищи и это не только не приноситъ ему вреда, но даже наоборотъ исцѣляетъ нѣкоторые недуги, и благотворно вліяетъ на состояніе нервной системы и даже психики (астральнаго тѣла). П. Ш. въ то время пользовался цвѣтущимъ, на рѣдкость, здоровьемъ. Тѣмъ не менѣе его настолько увлекли слова Каррингтона, что онъ рѣшилъ провести 20-ти дневное голоданіе. Провелъ онъ его совершенно по диллетантски, клизмъ не ставилъ, желудокъ не очищалъ, не особенно внимательно слѣдилъ за тѣмъ, чтобы выплевывать всѣ выдѣленія носо-глоточной области и по окончаніи голоданія въ первый же день не только что наѣлся до сыта (сельди, борщъ, мясо), но и выпилъ пару рюмокъ водки. И всетаки голоданіе принесло ему пользу — онъ сдѣлался еще болѣе цвѣтущимъ и чувствовалъ себя превосходно.

Весной 1927 г. я встрѣтился съ нимъ въ Варшавѣ. Чувствовалъ я себя неважно, — видно пришло время расплачиваться за всѣ военные и революціонные грѣхи. П, Ш. снабдилъ меня вашей книгой „Оздоровленіе голодомъ" и это вмѣстѣ съ его разсказами о личномъ опытѣ, да книжкой Каррингтона, настолько воодушевило и окрылило меня надеждами, что я немедленно приступилъ къ голоданію.

Несмотря на молодой свой возрастъ (35 л.) я чувствовалъ себя совершеннымъ инвалидомъ: острое малокровіе, слабое сердце, скверный желудокъ, ревматизмъ, общая слабость, небольшой вѣсъ при сравнительно высокой фигурѣ, слабая трудоспособность, чернѣйшая мизантропія, — всѣ признаки начинающейся неврастеніи и въ довершеніе всего кашель и тупая все усиливающаяся боль въ верхушкѣ праваго легкаго! Проголодалъ я 21 день, — ежедневно ставилъ двѣ клизмы, тщательно сплевывалъ слюну, полоскалъ ротъ, пилъ только горячую воду съ лимономъ, много ходилъ и даже два раза купался въ Вислѣ — причемъ удивительно легко плавалъ. (Прим. А. Суворина: это общая и странная съ физіологической точки зрѣнія черта, о которой мнѣ го-

ворили многіе: при голоданіи особенно легко плавается, хотя казалось бы исхудавшее тѣло должно было бы быть тяжелѣе въ водѣ. Я объясняю это перемѣной магнетическаго напряженія тѣла, которая даетъ ему въ это время и большую легкость при подъемахъ на высоту — лѣстницы, взгорки и т. п.).

Желудка, однако, до конца я не очистилъ (въ чемъ убѣдился по окончаніи голодовки) и нѣсколько разъ испытывалъ приступы болѣзненной слабости, страдая при этомъ все время безсонницей. По окончаніи голоданія въ теченіе 5-ти дней у меня продолжалось выдѣленіе слюны и я отвратительно себя чувствовалъ (я окрестилъ это состояніе рецидивнымъ процессомъ). Потомъ явился аппетитъ. Ѣлъ я много, неумѣренно, плохо пережевывая жирную, сытную пищу (правда, въ теченіе 2-хъ мѣсяцевъ столъ мой былъ строго вегетаріанскій). Тѣмъ не менѣе голоданіе дало результаты поразительные: ревматизмъ исчезъ безслѣдно, желудокъ заработалъ безукоризненно, нервы поразительно окрѣпли, мой вѣсъ увеличился съ 72 клг. до 78 клг., чувство бодрости, жизнерадостности стало моимъ обычнымъ состояніемъ, наконецъ, я сталъ не румянымъ, а прямо-таки почти краснымъ. Внѣшній видъ — цвѣтущее состояніе вполнѣ здороваго человѣка! Когда я вернулся въ августѣ 1927 г. въ Здолбуново, — я сталъ притчей во языцѣхъ не только своихъ друзей и знакомыхъ, но и всего города. Воодушевленные моимъ примѣромъ начали голодать мои друзья, тоже бѣлые офицеры, Т. К. и М. П.—Т. К. мучили острыя не то невралгическія, не то ревматическія боли въ лѣвой прострѣленной рукѣ (инвалидъ). Онъ голодалъ 16 дней, — поразительно исхудалъ! Боли — какъ рукой сняло; окрѣпли его нервы и значительно улучшилось общее состояніе. Послѣ голоданія онъ началъ усиленно питаться и въ короткій срокъ, что называется, разцвѣлъ. Въ настоящее время онъ вернулся въ первобытное, такъ сказать, состояніе, ослабѣлъ и нервы расшатались; но рука не болитъ. М. П. — молодая развалина: туберкулезъ съ 19—20-лѣтняго возраста, кое-какъ залѣченный въ Крыму, но все время дающій себя чувствовать, — малокровіе, общая слабость, плохое сердце, слабый желудокъ, неврастенія и ревматизмъ. Голодалъ 18 дней; желудокъ очистилъ чрезвычайно скверно; голоданіе протекало весьма тяжело; но настоящая мука началась послѣ окончанія го-

лоданія: двѣ недѣли языкъ извергалъ слюну просто фонтаномъ, отвратительное самочувствіе. Результаты однако — отличные: ревматизмъ исчезъ безслѣдно, нервы успокоились, окрѣпъ желудокъ, несравненно улучшилось общее состояніе (не измѣняющееся до сей поры).

Тѣмъ временемъ въ сентябрѣ я обратилъ вниманіе на то, что у меня снова начала побаливать грудь и я началъ худѣть и блѣднѣть. Я рѣшилъ провести голоданіе полнаго срока. Вмѣстѣ со мной начали голодить и мѣстные — старуха-чешка г-жа Б. и немолодой уже полякъ г. К.

Г-жа Б. была ходячій музей всевозможныхъ болѣзней: катарръ горла, порокъ сердца, старческій склерозъ и пр. и пр. Проголодала она 36 дней. Ослабѣла весьма сильно,—подъ конецъ уже лежала въ постели, еле шевелила языкомъ. На 37-й день изъявила желаніе ѣсть. Языкъ у нея былъ обложенъ слабо, выдѣленія скудныя. Аппетитъ былъ тупой. Больная нѣсколько посвѣжѣла, но ни одинъ изъ своихъ многочисленныхъ недуговъ не излѣчила и поэтому крайне разочаровалась.

К. страдалъ астмой въ крайне тяжелой формѣ и катарромъ желудка. Голодалъ 22 дня. Постъ переносилъ чрезвычайно легко. Съ каждымъ днемъ чувствовалъ себя все лучше и въ послѣдніе дни голоданія ему уже начинало казаться, что онъ совершенно распрощался съ астмой. Больше голодать ему не разрѣшило его ж.-дорожное начальство и врачи. Послѣ голоданія онъ началъ безмѣрно объѣдаться. И черезъ два мѣсяца его состояніе даже ухудшилось.

У меня голоданіе протекало чрезвычайно тяжело (40 сутокъ и 6 часовъ). Кромѣ воды я ничего не пилъ. Все время чувствовалъ болѣзненную слабость и былъ до крайности раздражителенъ. На 30-й день вышло немного пробокъ. Я еще кое-какъ двигался, но не могъ ни работать, ни писать, ни читать. Меня утомляла даже продолжительная бесѣда. Выдѣленія все время были обильныя, но языкъ былъ обложенъ въ послѣдніе дни лишь грязно-желтымъ налетомъ (ничего похожаго на указанную вами смѣну поясовъ). 38-ой и 39-й день я уже лежалъ въ постели — крайне ослабѣлъ! Утромъ 41-го дня, удостовѣрившись въ томъ, что съ моимъ языкомъ ничего не произошло, я, опасаясь дурныхъ по-

слѣдствій, рѣшилъ начать ѣсть. Послѣ перваго же стакана чая наполовину съ молокомъ, у меня былъ обильный стулъ и я пришелъ въ ужасъ отъ количества воды, цвѣта и запаха залежей. Затѣмъ начался мучительнѣйшій въ моей жизни мѣсяцъ (рецидивный процессъ). Аппетита не было. Слюна по прежнему выдѣлялась отвратительная съ какимъ то металлическимъ привкусомъ, затѣмъ какая-то белвкусная, но ожигающая ротъ, потомъ опять совершенно безвкусная, но съ непріятнымъ запахомъ*). Вѣсъ чрезвычайно медленно увеличивался, я потерялъ 19 клг., дойдя съ 78 клг. до 59 клг. Я былъ чрезвычайно похожъ на живого мертвеца. Состояніе преотвратительное. Кишечникъ почти не дѣйствовалъ. Въ ужасѣ я принялся за всяческую ѣду. Ѣлъ много и часто. Правда, столъ мой былъ исключительно вегетаріанскій, — много молока, яблоковъ, орѣховъ, меду. Тѣмъ не менѣе я чувствовалъ себя все хуже. У меня начала плохо работать голова и друзья уже начинали бояться за мой разумъ. Въ довершеніе всего у меня регулярно въ 2—3 часа повышалась температура до 38—39° и сильно начала болѣть грудь. Я почиталъ себя уже погибшимъ. Наконецъ, на 82-ой день ѣденія я рѣшился на отчаянный шагъ: двинулся съ пріятелемъ въ рабочее путешествіе (я живу комиссіонной продажей картинъ на Волыни), взвалилъ на плечи небольшой грузъ и побрелъ пѣшечкомъ въ снѣгу отъ села къ селу**). Съ этого времени я началъ постепенно поправляться и вскорѣ буквально расцвѣлъ. Мой вѣсъ началъ колебаться между 81—84 клг., мускулатура весьма развилась; я чувствовалъ силу и бодрость въ каждой клѣточкѣ организма. Боли въ груди прекратились, желудокъ заработалъ отлично, я наполнился кровью до такой степени, что казалось вотъ-вотъ брызнетъ, нервы укрѣпились! Ѣлъ я много, — до сыта; столъ мясной. Весь 1928 годъ я чувствовалъ себя превосходно и мнѣ уже начинало казаться, что я добился цѣли, — прочно завоевалъ здоровье. Но... впрочемъ я снова отклонюсь и разскажу о иныхъ голоданіяхъ.

---

*) По этимъ признакамъ можно — вѣрнѣе — должно утверждать, что кишечникъ больного оставался полонъ мусоровъ, т. е. г. Б—ій за 40 дней голоданія не успѣлъ его вычистить,—остатки направились „верхнимъ путемъ“ черезъ ротъ. А. С—нъ.

**) Правильно, но еще проще было не уходя съ мѣста проголодать 5—7 дней докончивъ очищеніе. Результатъ былъ бы не хуже. А. С—нъ.

Одновременно, осенью 1927-го года въ Галиціи голодалъ мой другъ, больной офицеръ А. М. — 21 день. Голоданіе протекло благополучно. Результаты были превосходны — неврастенію какъ рукой сняло, сталъ что свѣжее яблочко. Тогда же въ Здолбуновѣ голодалъ Ф., полякъ, 60 лѣтъ, страдавшій астмой въ тяжелой формѣ. Онъ выдержалъ 39 дней (я его лично не наблюдалъ). Во время голоданія астма исчезла — онъ былъ въ полномъ восторгѣ. Но послѣ окончанія поста онъ приналегъ на ѣду и особенно на черное кофе и почувствовалъ себя еще хуже,—сердце начало крѣпко пошаливать!)

Этотъ случай уже окончательно вооружилъ общественное мнѣніе противъ голоданій.

Весной 1928 г. провела 21-дневное голоданіе г-жа В. К. Она страдала неврозомъ сердца и неврастеніей въ тяжелой формѣ. Голоданіе помогло, но болѣзнь съ корнемъ не вырвало. Наконецъ, въ августѣ 1928 года ко мнѣ пріѣхалъ погостить другъ мой А. М. изъ Галиціи и уже у меня онъ заболѣлъ ишіасомъ въ острой формѣ. Вьюномъ вился отъ боли. Рѣшилъ провести голоданіе полнаго срока. Рядъ неудачъ и личный опытъ кое-чему насъ всѣхъ научилъ, поэтому я предписалъ ему особый режимъ передъ голоданіемъ, имѣвшій цѣлью добиться возможно лучшаго очищенія желудка—(при плохо очищенномъ кишечникѣ голоданіе протекаетъ весьма тяжело и, какъ видно, не даетъ возможности дотянуть его до конца. Въ теченіе 10 дней онъ питался исключительно молокомъ во всѣхъ видахъ, чаемъ и компотами и началъ голоданіе лишь только послѣ того, какъ стулъ у него сталъ подобенъ дѣтскому... На 10—15 дней острыя боли прекратились, онъ смогъ встать съ постели и кое-какъ передвигался по комнатѣ. Самочувствіе—великолѣпное, слабости болѣзненной—ни слѣда, пѣлъ, какъ никогда въ жизни. По его словамъ никогда мысль у него не работала такъ легко, сильно, полно, какъ въ это время! На 20—28 день онъ смогъ уже свободно сидѣть, поворачиваться какъ угодно и совершать короткія прогулки. Послѣ 30-го дня смогъ выстаивать службы въ церкви и совершать продолжительныя прогулки... На 40-ой день пѣлъ, какъ соловей, и гулялъ, какъ ни въ чемъ не бывало. Но аппетитъ не являлся. Языкъ былъ обложенъ желтовато сѣрымъ налетомъ безъ запаха и остраго вкуса. На 42-ой день я, испуганный тѣмъ,

что языкъ не очищается и никакихъ перемѣнъ не наступаетъ, далъ ему молока на половину съ водой: показалось безвкуснымъ и почувствовалъ себя преотвратительно. Наотрѣзъ отказался начинать ѣсть. На 44 день пульсъ замѣтно ослабѣлъ. Языкъ нѣсколько чище сталъ, — но аппетита не было. На 45-й день не дождавшись очищенія языка, началъ ѣсть. Пища уже не показалась такой противной, но все таки живой, волчій аппетитъ (какъ вы пишите) долго не являлся. Ѣлъ онъ осторожно, не переѣдая, — столъ строго вегетаріанскій. И все-же — ишіасъ окончательно не вылечилъ. (И не могъ вылечить потому, что какъ ясно показалъ его организмъ — для излеченія **т а к о г о** ишіаса, было мало обычнаго полнаго срока голоданія.—Прим. А. Суворина).

У меня же съ января текущаго года и вовсе нехорошо стало: безъ всякой видимой причины началъ я худѣть и блѣднѣть.

Въ апрѣлѣ — снова въ груди появились тупыя, ноющія боли. Похудѣлъ же я къ настоящему времени до такой степени, что на мнѣ костюмъ какъ на вѣшалкѣ болтается.

Я рѣшилъ снова голодать и въ настоящій моментъ подготовляюсь къ полному посту. Хочу это голоданіе провести по всѣмъ правиламъ искусства.

Опытъ личныхъ голодовокъ и множество другихъ, протекшихъ либо подъ моимъ непосредственнымъ руководствомъ, либо просто на глазахъ, убѣдилъ меня въ томъ, что постъ — это могучее, великое оружіе, средство, способное творить чудеса. Но давать его въ руки взрослыхъ дѣтей по меньшей мѣрѣ опасно. (—Въ чемъ опасность? Въ томъ, что человѣкъ не отъ всѣхъ своихъ болѣзней вылечится и одна-двѣ изъ нихъ, правда, иногда самыя „любимыя" останутся хотя и въ ослабленномъ видѣ — просто по незнакомству еще больного съ техникой голоданія?! Прим. А. Суворина).

Опытъ всѣхъ голоданій, проведенныхъ въ нашихъ мѣстахъ, показалъ: а) всѣ голодовки малаго и средняго срока дали положительные результаты (въ частности С. и А. М. послѣ первыхъ своихъ 21-дневныхъ голоданій чувствовали себя значительно лучше, чѣмъ послѣ полныхъ ихъ сроковъ. б) ни одно изъ голоданій полнаго срока не было закончено нормально и ни одно не дало не только ожидавшихся результатовъ, но даже

равноцѣнныхъ тѣмъ, которые давалъ постъ средняго срока; в) ни одна изъ болѣзней, за исключеніемъ ревматизма, не поддалась коренному излеченію. Къ сожалѣнію современные научные круги чрезвычайно тупо и съ неохотой углубляются въ область изученія проблемы оздоровленія голодомъ и пищей. Ощупью же и безъ точныхъ знаній чрезвычайно трудно оперировать столь могучимъ и опаснымъ (?) оружіемъ, какъ голоданіе. Я лично убѣжденъ въ томъ, что правильно проведенный постъ способенъ съ корнемъ вырвать всякую болѣзнь и сдѣлать организмъ идеально здоровымъ,—но практическаго подтвержденія своей вѣры я еще не наблюдалъ. Скажите пожалуйста: а) знаете ли вы о случаяхъ, когда серьезныя болѣзни совершенно голоданіемъ излечивались? (Въ моихъ книгахъ отвѣтовъ на это болѣе чѣмъ достаточно—съ указаніемъ и адресовъ! Прим. А. Суворина). в) какъ довести голодовку до конца, т. е. какъ вырвать болѣзнь съ корнемъ безъ риска отправиться на тотъ свѣтъ? с) не лучше ли въ принципѣ голоданіе короткаго срока? д) не слѣдуетъ ли отказаться отъ примѣненія голодовки полнаго срока? е) не разрушаетъ ли голоданія полное какихъ то важныхъ жизненныхъ центровъ, благодаря чему неизбѣжно послѣ временнаго расцвѣта наступаетъ быстрый и уже окончательный упадокъ силъ? (Съ кѣмъ это было изъ тѣхъ, кто совѣтовался со мною, да и изъ остальныхъ также? — такого случая я не знаю. Прим. А. Суворина). ф) какую роль играетъ самовнушеніе во время голоданія и каковъ долженъ быть въ это время психическій режимъ? к) каковъ долженъ быть режимъ послѣ полнаго голоданія въ теченіе первыхъ 10-ти недѣль?

Наконецъ, послѣднее: я хочу добиться цѣли—полнаго излеченія отъ неврастеніи, малокровія и начинающагося процесса въ легкихъ и пріобрѣтенія нормальнаго, средняго здоровья. Поэтому я обращаюсь къ вамъ съ просьбой о посильной помощи и инструкціи во время, какъ голодовки, такъ и всего періода „закрѣпленія завоеванныхъ позицій“.

Въ сущности я уже началъ голоданіе: съ 12-го по 19-ое мая я перешелъ на легкій вегетаріанскій столъ по вашей системѣ; съ 20 го — 27-ое, а можетъ быть и до 30-го я буду питаться исключительно молокомъ, чаемъ и компотами, стремясь одновременно клизмами возможно лучше очистить кишечникъ, потомъ очищу же-

лудокъ слабительнымъ и начну постъ. Мой адресъ: Polska — M-r Jerwy Blagodievski. Zdolbunowo, ul. 3-go Maja 15.

Изъ второго письма:

„Я началъ голоданіе 3-го сего Іюня. Подготовился я весьма тщательно: одну недѣлю провелъ на строго вегетаріанской діэтѣ, вторую и третью (нѣсколько даже больше — 16 дней) на особомъ „жидкомъ" режимѣ: молоко во всѣхъ видахъ, чай, компотъ и въ видѣ лакомства два-три стебелька молодого луку и рѣдиски. Въ послѣднюю недѣлю ставилъ ежедневно клизму. Полагаю, что прочистилъ я кишечникъ весьма основательно: въ первую недѣлю „жидкаго" режима у меня ежедневно былъ обильный столъ 2—3 раза. — Очевидно (вполнѣ ошибочно!! — прим. А. С-на) прошли всѣ залежи. Благодаря этой мѣрѣ голоданіе протекаетъ у меня поразительно легко: я силенъ физически, бодръ, не ощущаю ни малѣйшихъ слѣдовъ болѣзненной слабости, которая сопутствовала 1-ому и 2-ому голоданію и чувствую свой постъ только въ виду необходимости безпрерывно сплевывать сквернаго запаха и вкуса слюну. Между прочимъ процессъ выдѣленія всяческой мерзости черезъ языкъ начался въ 1-ый же день голодовки, послѣ 12-ти часовъ дня.

Я послѣдую вашему совѣту и буду голодать 19—21 день. Кстати, это мое рѣшеніе обусловило, кромѣ вашего цѣннаго указанія, и то обстоятельство, что я произведя рентгенологическій снимокъ своей грудной клѣтки, удостовѣрился въ томъ, что причиной моего недомоганія, начавшегося съ Н. Года, является отнюдь не наличіе какой-нибудь серьезной болѣзни. Нервы расшатались, желудокъ сталъ не вполнѣ исправнымъ — и какъ слѣдствіе, — я похудѣлъ, поблѣднѣлъ и утратилъ бодрость, жизнерадостность и ощущеніе силы и здоровья, пріобрѣтенныхъ послѣ первыхъ двухъ голоданій.

Снимокъ показалъ, что у меня былъ процессъ въ легкихъ, но всѣ каверны зарубцевались и заизвесткованы въ настоящій моментъ.

Я все же отнюдь не бросаю своего намѣренія провести полное голоданіе. Придется это однако продѣлать уже въ слѣдующемъ году, — ранней весной. Мнѣ кажется, что лишь полное голоданіе можетъ дать абсолютное здоровье, т. е. сдѣлать бытіе, хотя въ чисто

физическомъ отношенiи, радостнымъ и легкимъ. Поэтому не откажите въ любезности, сообщить мнѣ основные признаки благополучнаго завершенiя полнаго голоданiя. Самое главное, — изъ чего заключить можно, что весь процессъ голоданiя закончился и его можно прекратить?

Душевно вамъ благодарный.

19-3-XI. Изъ третьяго письма.

Могу сейчасъ подвести итогъ послѣднему голоданiю. Какъ вамъ извѣстно подготовился я къ голоданiю добросовѣстно: 1 недѣля вегетарiанскаго режима по вашей методѣ и послѣ этого 2 недѣли питанiя исключительно жидкостями — молоко, чай, компотъ. Голоданiе протекло легко (20 дней), но нельзя сказать, чтобы я чувствовалъ особую воздушную легкость, бодрость, — напротивъ, я все былъ нѣсколько раздраженъ, въ послѣднiе же два дня ощутилъ я сильныя боли въ сердцѣ. Настоящая однако же мука началась по окончанiи голоданiя: „хвостъ", а можетъ быть и нѣсколько оныхъ, разсасывались полтора мѣсяца. Удивительно мерзкiя ощущенiя: слабость, отсутствiе аппетита, вялость кишечника, какое то раздраженiе въ каждомъ атомѣ тѣла, подавленное настроенiе и въ довершенiе всего — повышенная температура. Первыя три недѣли — максимумъ 37,4 послѣдующiя двѣ недѣли — 37,8 и, наконецъ, въ послѣднюю — 38,5. Подыматься температура начинала въ 11—12 часовъ дня, къ 4—5 ч. доходила до максимума и къ 10 ч. вечера падала. (— Въ добавокъ ко всему у васъ въ основѣ всего — старая малярiя, которую вы все время... не долечиваете! — Прим. А. Суворина). Вѣсъ прибывалъ крайне медленно, былъ я блѣденъ съ какимъ то даже оттѣнкомъ зеленоватой желтизны. Во время голоданiя языкъ покрытъ былъ бѣлымъ налетомъ послѣ же голоданiя — желтымъ, а затѣмъ даже и грязновато бурымъ. Крайне все это меня удручало, тѣмъ болѣе что ни у кого изъ голодавшихъ я этихъ явленiй не наблюдалъ и затѣмъ въ питанiи своемъ тщательно придерживался вашихъ указанiй (Не всѣ имѣли малярiю! Прим. А. С-на). Столъ мой почти исключительно состоялъ изъ сырыхъ плодовъ, овощей, молока и кашъ; первое время дабы не отягчать сердце непосильной работой ѣлъ я мало, — старался пульсъ не выпускать за извѣстные предѣлы (68—78), потомъ

же увидѣвъ, что „хвостъ“ не исчезаетъ, началъ ѣсть больше. Числа 10—12 Августа установилась нормальная температура и я сталъ быстро поправляться. Мой нормальный вѣсъ 78—80 клгр. Передъ голоданіемъ онъ упалъ до 73, я поблѣднѣлъ, нервы расшатались весьма изрядно, желудокъ сталъ плохо варить. Теперь мой вѣсъ 82 съ половиною клгр., у меня здоровый цвѣтъ лица, желудокъ варитъ отлично, вообще чувствую себя великолѣпно; есть лишь два дефекта — нѣсколько ослабѣло сердце (Что хотите, но отъ голоданія самого по себѣ этого не бываетъ! Прим. А. С-на) и я немного разжирѣлъ (питаюсь однако самой простой пищей—черный хлѣбъ, картофель, лукъ, чеснокъ, морковь, сыры, яблоки). Результатами голоданія я вполнѣ доволенъ и приношу вамъ душевную и сердечнѣйшую благодарность за то, что благодара вашей чудесной системѣ мнѣ удалось какъ бы сверхъестественнымъ путемъ избавиться отъ процесса въ легкихъ, остраго малокровія, неврастеніи и ревматизма, т. е. превратить свой на половину разрушенный организмъ въ относительно здоровый, сильный и молодой. Бѣда только, что досталось мнѣ все пріобрѣтенное сравнительно дорогой цѣной (по невѣдѣнію конечно). Впрочемъ я отнюдь не оставляю намѣренія через нѣкоторое время произвести полное, абсолютное очищеніе организма. Нѣкоторые голодали недавно —мнѣ правда незнакомые. Знакомыхъ же своихъ я удерживаю отъ намѣреній голодать самостоятельно, но совѣтую имъ обратиться къ вамъ“.

Я сдѣлаю по всѣмъ указываемымъ г. Благодіевскимъ случаямъ одно общее замѣчаніе: голоданіе полнаго срока (6 нед.) производитъ общую чистку организма отъ накопившихся въ немъ мусоровъ, но изъ болѣзней оно излѣчиваетъ лишь тѣ, которыя были съ этими мусорами непосредственно связаны. Правда такихъ очень много — около 80% всего „легіона“ болѣзней! Поэтому всетаки только голодать — еще мало, надо чтобы срокъ и способъ голоданія соотвѣтствовали болѣзни и силамъ больного. Больной діабетомъ сдѣлаетъ ошибку если будетъ голодать 6 недѣль въ случаѣ если его діабетъ нервнаго происхожденія, ибо такой діабетъ лечится всего въ 8—10 дней. Но тотъ же больной не долечитъ свою болѣзнь и она вернется ему опять, въ случаѣ, если его діабетъ происходитъ отъ страданія поджелудочной железы, а онъ проголодаетъ всего 2—3 недѣли, ибо только

именно долговременнымъ. голоданіемъ можно прочно подавить воспалительный процессъ въ этой железѣ.

Это о голоданіяхъ полнаго срока. Голоданіе же въ 15, 20, 30 дней лечитъ лишь тѣ болѣзни, которыя оно успѣваетъ за это время вылечить. Это понятно и если ишіасъ, который обычно лечится въ 2-4 недѣли, у г. А. М. не прошелъ и за 45 дней, это значитъ не то, что голоданіе не лечитъ ишіасъ — вѣдь почему же нибудь оно его излѣчило въ сотняхъ другихъ случаевъ! — а лишь то, что въ данномъ случаѣ причина его была не мѣстная, страданіе сѣдалищнаго нерва, а болѣе глубокая съ корнями въ совсѣмъ другомъ органѣ, болѣзнь на столько особая и серьезная, что не успѣла ликвидироваться и за 45 дней голоданія. Какая это болѣзнь я отсюда безъ осмотра и опроса больного, конечно, не могу сказать, но я далъ бы совѣтъ г-ну А. М., за который отвѣчаю — считать, что у него есть какое-то глубокое недомоганіе, которое для своего излеченія требуетъ больше 6 недѣль голоданія. Сколько именно? Надо пробовать. Г. А. М. можетъ быть только увѣренъ, что если онъ успѣшно доведетъ леченіе до конца, онъ десятикратно будетъ вознагражденъ за свои усилія на всю жизнь! Такъ какъ къ такимъ срокамъ всегда лучше немного подготовиться ранѣе, то я бы посовѣтывалъ г. А. М. голодать не сразу въ одинъ срокъ до излеченія, а въ три срока: 7 дней голоданія, 10 дней ѣды, 10 дней голоданія, 20 дней ѣды и затѣмъ — остальныя 6 недѣль. Тогда вѣроятно онъ очень легко бы вынесъ всѣ три срока, далѣе 6 недѣль ему голодать не пришлось бы и прошла бы у него и главная, пока не извѣстная, болѣзнь, и докучный ишіасъ!

Чтобы разобраться во всѣхъ остальныхъ случаяхъ, о которыхъ говоритъ г. Б. надо знать слѣдующее: первая половина полносрочнаго голоданія — его первая, вторая и третья недѣли — идутъ главнымъ образомъ за счетъ физическихъ силъ человѣка, которыхъ у всякаго всегда окажется довольно на весь полный срокъ —6 недѣль. Когда больной прямо умираетъ отъ голоднаго истощенія въ госпиталѣ, напр., при ракѣ въ желудкѣ, то смерть приходитъ все-таки не ранѣе 2 мѣсяцевъ. Вотъ на сколько времени есть у каждаго физическихъ запасовъ! Но вторая половина полнаго срока — его четвертая, пятая и шестая недѣли — ведется за счетъ главнымъ образомъ нервныхъ, психическихъ ре-

зервовъ больного, которые у каждаго очень различны, а у людей старыхъ, нервныхъ, живущихъ въ безпокойной обстановкѣ города, запасы эти обыкновенно оказываются очень порастраченными. Такимъ людямъ, если въ болѣзни ихъ нѣтъ ничего спѣшнаго, я прямо запрещаю начинать голоданіе прямо съ полнаго срока — имъ непремѣнно выгоднѣе ранѣе приготовить къ нему себя и свои силы, какъ я уже сказалъ. Дѣло въ томъ, что именно нервная область, которая такъ страдаетъ во второй половинѣ полносрочнаго голоданія, особенно оправляется во время первой его половины. Три недѣли голоданія — но не больше — снимаютъ, какъ рукой, самую тяжелую, самую безудержную неврастенію. Всѣмъ этимъ долженъ пользоваться врачъ, короткими голоданіями умѣя подготовить больного къ долгимъ.

Г. К., имѣвшему астму и катаръ желудка, выздоровѣть помѣшали его начальство и врачи. Подумаешь, для этого на свѣтѣ существуетъ попечительное начальство и толковые врачи — чтобы мѣшать больнымъ людямъ и работникамъ выздоравливать! За три недѣли К. могъ только избавиться отъ приступовъ астмы, но она непремѣнно должна была вернуться, и вернулась! Г ну К. слѣдовало голодать даже болѣе короткіе сроки, но по нѣсколько разъ, напр., по 12 дней, но 4 раза какъ голодалъ ген. Е. Флугъ (см. „Основы методы“, стр. 54) или даже до 5—6 нед., но всетаки кромѣ того далѣе совсѣмъ короткими сроками пріучить организмъ работать, не замусориваясь болѣе и привести его въ полную гармонію. Обжорство, съ которымъ многіе больные набрасываются послѣ голоданія на пищу, конечно, жалкій недостатокъ, постыдная слабость воли. Взрослый человѣкъ оказывается ребенкомъ! Одинъ больной М. Ч. изъ Стаморы Моравицы (Румынія) мнѣ признался: „Послѣ 45 дней моего голоданія я началъ ѣсть, не дождавшись очищенія языка,—понятно и не чувствуя никакихъ моихъ прежнихъ до сихъ поръ болѣзней (онъ страдалъ „нѣсколько лѣтъ застарѣлымъ катаромъ желудка и кишекъ, артеріосклерозомъ и расширеніемъ сердца“) и не разбирая пищи — первый день безъ аппетита, второй день съ необыкновеннымъ аппетитомъ и очень много: — 3 тарелки фасоли, четверть кила масла, 6 кусковъ хлѣба, 1 литръ молока и 5 головокъ лука въ одинъ разъ. — На третій день моей обжорливости появилось коричневое пятно на языкѣ, а на четвертый

день опухли ноги... На 24 день послѣ поста „чувствую себя хорошо"... — Слава Богу, — только на 24 день! Сорокъ пять дней дней голодалъ, а потомъ половину этого времени болѣлъ только изъ за объяденія!! А могло быть и хуже!

Г-жа Б., голодавшая отъ своихъ „всевозможныхъ болѣзней" 36 дней, обратно г. К. голодала съ перваго раза слишкомъ долго. Голоданіе она вынесла, организмъ ея очистился, но физическихъ и нервныхъ запасовъ, чтобы докончить излеченіе всякими внутренними необходимыми починками, у нея уже не было и она „разочаровалась". Въ чемъ? Я скажу: во мнѣніи, что практику голоданія можно знать,— не имѣя о немъ еще никакихъ знаній!

Я бы ей прямо запретилъ голодать 5 недѣль и разрѣшилъ бы лишь 3 недѣли, особенно при ея возрастѣ, чтобы ея нервы окрѣпли и весь организмъ очистился отъ главныхъ своихъ мусоровъ. Затѣмъ ей слѣдовало бы хорошенько отдохнуть 2—3 мѣсяца набираясь свѣжихъ силъ и нервовъ, и тогда 6 недѣльное голоданіе принесло бы ей только огромную пользу, и надолго, конечно, покончило бы со всѣми ея „всевозможными" болѣзнями.

Самому г. Благодіевскому и тѣмъ изъ голодающихъ, у которыхъ очищеніе слюною и отсутствіе аппетита продолжается и тогда, когда они уже начали ѣсть, я скажу, что эта затяжка борьбы съ болѣзнью есть не „рецидивъ" (по выраженію г. Благодіевскаго), а нѣчто болѣе достойное вниманія.

Голоданіе долгихъ сроковъ ведетъ не воля самаго больного, а его подсознаніе. Оно есть безспорный хозяинъ въ организмѣ въ то время, — это истина неоспоримая. И распоряжается оно силами организма очень умно, ведя имъ точный подсчетъ. Его осторожную предосмотрительность въ этомъ вы увидите уже въ первые дни вашего голоданія. Въ первый же день температура вашего тѣла понижается: организмъ какъ будто говоритъ себѣ: „Надо наблюдать экономію!" На другой день она еще понижается, на третій — еще немного, но на этой высотѣ она будетъ далѣе стоять ровно все остальное время голоданія, какъ гвоздемъ прибитая!

Передъ вами словно кто то стоитъ и раздумываетъ, — на сколько градусовъ температуры у него есть запасовъ въ организмѣ такъ, чтобы ихъ хватило на все

время поста, который начался и который подсознаніе всегда считаетъ непремѣнно за начало полнаго шестинедѣльнаго, какъ будто такой шестинедѣльный постъ въ какихъ то внутреннихъ его законахъ предвидится! И вотъ оно три дня пробуетъ разныя высоты температуры. На третій день все для него выяснено и далѣе оно уже твердо держитъ принятую высоту до конца!

У подсознанія нашего есть и особенная черта: оно всегда страстно желаетъ освободить тѣло отъ всѣхъ болѣзней и хватается за всякій случай къ тому, но по своему уже не малому опыту я могу сказать, что оно только тогда стойко берется за борьбу съ болѣзнью, когда у организма есть достаточные для того запасы. О нѣкоторыхъ болѣзняхъ никогда нельзя сказать съ увѣренностью, когда начнется ихъ выскребываніе до конца — въ первое ли уже голоданіе или придется ждать второго. Таковы напр. застарѣлые катарры горла или печени. Облегченіе и большое придетъ, это навѣрно, но будетъ ли болѣзнь выброшена вонъ вся съ корнями — это вы увидите только — на пятой недѣлѣ!

Все это прямо относится къ случаямъ „рецидивовъ" г. Благодіевскаго. Это не рецидивы, а нежеланіе подсознанія прекратить борьбу съ болѣзнью, а кромѣ того и необходимость для тѣла выбросить мусоры, уже приготовленные внутри къ выбросу и уже обращенные для этого въ форму гноя. Вѣдь гной внутри организма или долженъ быть выброшенъ или онъ отравитъ кровь, а это уже — угроза большими осложненіями. Выбросить его организму необходимо и является — „рецидивъ".

По всему ходу голоданія г. Благодіевскаго я могу утверждать, что у него организмъ не слабый, какъ онъ можетъ быть думаетъ, но напротивъ сильный и уже много вынесшій, но у него какъ и у г. А. М. есть какая то болѣзнь глубоко въ организмѣ, которой леченіе не вмѣщается въ срокъ голоданія, имъ проводившагося до сихъ поръ. Какъ могу догадываться изъ его описанія третьяго его голоданія, это — малярія. Во всѣ разы окончаніе голоданія давалось ему съ трудомъ, организмъ явно не хотѣлъ прерывать его — малярія лечится въ сроки отъ 6 до 9 недѣль. Уже послѣ перерыва голоданія продолжается все-таки большое отдѣленіе слюны, и нѣтъ аппетита, ибо слюна продолжаетъ выносить изъ нѣдръ организма въ ротъ всякіе мусоры, а не пищеварительные соки, какъ бы была должна. Это не „реци-

дивъ“, не отступленіе, а напротивъ прямое настояніе очистительнаго процесса на своемъ продолженіи. Организмъ видитъ свою болѣзнь, видитъ и свои запасы силъ, видитъ, что ихъ довольно для одолѣнія болѣзни, и при каждомъ голоданіи начинаетъ упрямую борьбу со своимъ хозяиномъ, не видящимъ положенія вѣрно. Я бы посовѣтывалъ г. Благодіевскому уступить и дать своему организму раздѣлаться съ врагомъ, котораго онъ видитъ въ себѣ и считаетъ себѣ по силамъ, Что именно это, какая это болѣзнь, я заглазно сказать не могу, могу только предположить, что это малярія по описанію г. Благодіевскаго, но во время голоданія показываютъ себя не только старыя, уже заявившія о себѣ болѣзни, но и новыя, еще только готовящіяся появиться. Во время голоданія у нѣкоторыхъ напр. являются на 2—3 дня схватки въ груди—легкіе припадки астмы. Онѣ, эти схватки, значатъ, что безъ голоданія у больного года черезъ полтора-два появилась бы настоящая астма, которой теперь не будетъ, — корень ея будетъ вырванъ голоданіемъ! Или бываютъ летучія невралгическія боли въ лѣвой ногѣ, — знакъ, что тамъ готовился ишіасъ и теперь его тоже не будетъ, и т. п.

Бороться съ глубоко внѣдрившимися болѣзнями однимъ срокомъ голоданія — слабая стратегія, — борьба можетъ затянуться, какъ у г-жи Струнджаличъ и д-ра Ямбришака до 50, до 60 дней, а тутъ потребуются силы и особо внимательный уходъ. У всѣхъ-ли это найдется? Проще поэтому раздѣлить борьбу на 3—4 срока и голодать сначала 2—3 короткихъ срока отъ 5 до 15 дней, а затѣмъ съ промежуткомъ въ 3—4 недѣли — полный нужный для болѣзни срокъ. Тогда онъ навѣрно пройдетъ легче и результатовъ будетъ непремѣнно больше.

Тутъ я долженъ сказать еще объ общей сейчасъ рѣшительно для всѣхъ голодающихъ и большой ихъ ошибкѣ, именно—объ ихъ невниманіи къ состоянію организма послѣ голоданія. На голоданіе всѣ смотрятъ какъ на нѣкое патентованное Суворинымъ средство. Кончено голоданіе, проходитъ необходимость и въ средствѣ!

Но нѣтъ — именно не проходитъ!

Организмы у насъ еще отъ столь давнихъ предковъ такъ сильно и глубоко замусорены, что очищеніе ихъ въ одно голоданіе прямо невозможно. Очищеніе всегда будетъ частичнымъ, неравномѣрнымъ: Одинъ ор-

ганъ, вычистившійся глубоко, будетъ расположенъ работать быстрѣе, будетъ спѣшить, а другіе будутъ охать и задерживать: — „До насъ чистка не дошла, — намъ трудно!“ Это сейчасъ же скажется на сердцѣ. Оно всегда первое чистится при голоданіи и выходитъ изъ него поэтому всегда окрѣпшимъ, но ему за то приходится первому же выносить и напоръ новаго хода всѣхъ очищенныхъ и обмоложенныхъ органовъ. Особенная опасность ему грозитъ отъ желудка, который вслѣдствіе новаго аппетита выздоровѣвшаго больного начинаетъ бросать въ кровь необычно много пищевыхъ соковъ, растискать которые по всѣмъ угламъ организма—дѣло кровообращенія, центральный органъ котораго—сердце. Оно не выдерживаетъ, сдаетъ и являются отеки обычно ногъ, а иногда и лица, если послѣ голоданія человѣкъ очень приналяжетъ на пищу, — говорю „очень“ по соображенію съ силами сердца больного. Эти отеки нисколько не опасны, но обыкновенно очень тревожатъ больного. Надо проголодать одинъ-полтора дня и отеки пройдутъ. Но лучше, конечно, ихъ вовсе не вызывать!

Если сердце-то и было больнымъ у человѣка, то эта неравномѣрность очищенія организма послѣ голоданія приводитъ обыкновенно къ скорому возобновленію болѣзненныхъ припадковъ сердца. Такъ было и среди знакомыхъ г. Благодіевскаго, страдавшихъ астмой. Средство предупрежденія этого просто и вѣрно: — надо помочь окрѣпшему организму ввести въ себѣ равновѣсіе и порядокъ, послѣ перваго лечебнаго голоданія, и голодать и далѣе небольшіе сроки, въ правильные промежутки времени. Я совѣтую каждому, голодавшему полный или почти полный срокъ голодать затѣмъ пять дней въ началѣ каждаго мѣсяца (самое удобное — съ перваго въ мѣсяцѣ понедѣльника!) и весною и осенью по одному разу — 12—14 дней, втеченіе одного года.

Такой режимъ такъ легокъ и такъ благодѣтеленъ для человѣка, даже для всякаго человѣка, что быстро дѣлается привычкой, нарушеніе которой уже чувствуется внутреннимъ самоощущеніемъ. Только рѣшите: „Каждый мѣсяцъ съ перваго его понедѣльника, я буду голодать пять дней!“ — рѣшите это твердо и вы немедленно и въ корнѣ измѣните всю свою жизнь, всѣ свои силы въ ней, и физическія, и психическія, и вамъ вернется молодое ощущеніе избытка силъ, если годы и болѣзни успѣли уже унести его отъ васъ.

Одновременно съ письмами г. Благодіевскаго я получилъ изъ Здолбунова письмо отъ г-жи Е. М-ой. Она хотѣла голодать и, если бы начала его, какъ начинаютъ многіе, т. е. не списавшись со мною и думая, что въ правилахъ методы заключается и все, что надо для всѣхъ организмовъ, всѣхъ возрастовъ и состояній здоровья, то ей осталось бы рѣшить лишь то: будетъ ли она голодать долгій или короткій срокъ, — 40 или 20 дней, — эти двѣ цифры чаще всего предстаютъ для рѣшенія уму собирающихся голодать. Но г-жа Е. М-ва написала мнѣ и вотъ какой отвѣтъ она отъ меня тогда получила, отвѣтъ, совершенно измѣнившій ея взгляды и предположенія о своемъ голоданіи, какъ можете судить сами.

„Голоданіе, конечно, освободитъ васъ отъ излишней полноты и вылѣчитъ ваше сердце. Оно не можетъ быть органически больнымъ, когда оказывается способнымъ работать въ организмѣ, столь переобремененномъ (полнотою), какъ вашъ, не доходя все-же до крайнихъ кризисовъ. Четыре органа всегда выходятъ изъ голоданія въ отличномъ порядкѣ: — сердце, почки, кишечникъ и нервы. Ревматизмъ вашъ пройдетъ „по дорогѣ", пока вы будете лечить ваше сердце. Однако въ голоданіи не совѣтую вамъ идти быстрыми дорогами, т. е. долгими сроками голоданія. На этихъ дорогахъ вы можете легко, избавившись отъ однѣхъ болѣзней, пріобрѣсти другія. Голодая 20—25 дней, вы конечно сбросите съ вашего вѣса 10—12 кило, но эта перемѣна будетъ слишкомъ внезапна для того же сердца и это нарушеніе равновѣсія, уже установившагося, вызоветъ для него свои осложненія. Долгій срокъ вызоветъ ликвидацію жировъ въ области живота. Въ ней образуются какъ бы пустоты, въ которыя провиснутъ лежащіе выше органы — желудокъ, сердце и пр. и это создастъ ноющія боли, которыя будутъ продолжаться, пока не окрѣпнутъ связки, на которыхъ эти органы висятъ, и не привыкнутъ къ новому положенію. Наконецъ, при преизбыткѣ жировъ голоданіе не скоро сквозь нихъ доберется до мусоровъ организма и вы будете голодать, теряя жиры, но органически оздоравливаться будутъ ваши ткани мало. Я бы вамъ совѣтовалъ приготовить свой организмъ къ болѣе продолжительному голоданію, которое можетъ вамъ дать совершенно новое здоровье и самоощущеніе, — такъ: голодайте теперь 3 дня, затѣмъ ѣдите 4 дня. Затѣмъ 1 недѣля голоданія. Затѣмъ 10 дней отдыха (ѣда) и голоданіе — $2^1/_2$ недѣли.

„Такое голоданіе укрѣпитъ вамъ сердце и нервы и освободитъ отъ чрезмѣрнаго жира. Тогда вы сами увидите, что вамъ дѣлать, ибо познакомитесь съ вашимъ организмомъ — какъ онъ идетъ на голоданіе. Конечно, я вамъ въ этомъ помогу. Нынѣшняя лечебная практика голоданія много выработаннѣе, а частью вовсе не та, что изложена въ моей книгѣ „Оздоровленіе голодомъ и пищею“, вышедшей уже почти два года назадъ. Все живое мѣняется со временемъ“.

Послѣ дополнительныхъ свѣдѣній, сообщенныхъ мнѣ о своемъ здоровьи г-жей Е. М—ой, я далъ ей такой окончательный совѣтъ:

„При томъ, что вашъ ревматизмъ суставной и одновременно съ нимъ у васъ и боли въ сердцѣ, т. е. ревматизмъ проникъ видимо и въ сердце, я нахожу теперь послѣ второго вашего письма, что вамъ лучше всего сначала краткими голоданіями избавиться отъ излишней полноты и укрѣпить сердце и лишь послѣ этого начать борьбу съ ревматизмомъ болѣе продолжительными голоданіями. Этимъ я вамъ мѣняю планъ леченія, данный въ прошломъ письмѣ, такъ: сперва восемь недѣль подрядъ голодайте каждые первые три дня — понедѣльникъ, вторникъ и среду — четыре же остальныхъ дня недѣли ѣшьте, какъ укажу вамъ далѣе. Послѣ этого по результатамъ опредѣлится остальное леченіе. Чтобы быть здоровой и не носить на себѣ обременяющей полноты (не здоровой) вамъ надо оставить мясо, замѣнивъ его растительной ѣдою, но непремѣнно вкусною для себя. Это непремѣнное условіе, которое я всегда ставлю всякой пищѣ. Пища должна быть вкусна, здорова, сытна, проста въ приготовленіи, состоять изъ продуктовъ, всегда находящихся на рынкѣ и—дешева. Этимъ требованіямъ удовлетворяетъ ѣда, которая описывается въ моей книгѣ „Оздоровленіе пищею“. Всѣ указанныя въ ней кушанья попробуйте, составьте изъ нихъ расписаніе ѣды на недѣлю и пришлите мнѣ съ вашими объясненіями. Я вамъ сдѣлаю поправки и у васъ будетъ благонадежный планъ питанія здороваго, удобнаго и по вашему вкусу“.

Г-жа Е. М—ва выполнила точно этотъ совѣтъ и полный успѣхъ его показалъ, что онъ былъ правиленъ.

Леченіе голоданіемъ болѣзней пожилого возраста.

Главное при голоданіи: При голоданіи признакомъ, рѣшающимъ всѣ сомнѣнія, должно быть общее самочувствіе больного и — сонъ. И тотъ и другой признакъ прямо говорятъ о равновѣсіи духовныхъ и физическихъ силъ человѣка — о состояніи астральныхъ, т. е. душевныхъ, нервныхъ его запасовъ. А жизнь и воля астральнаго тѣла въ голодающемъ организмѣ выступаютъ на первое мѣсто передъ волей и самой жизнью тѣла физическаго. Показанія температуры и пульса теряютъ прежнее значеніе. Вмѣсто нихъ предметомъ особаго вниманія врача и больного долженъ стать — сонъ. Если онъ хорошъ и освѣжаетъ человѣка,—все главное находится въ порядкѣ. Если онъ слабѣетъ, немедленно надо поставить вопросъ: — не прекратить ли голоданіе? Если сонъ превращается въ безсонницу, и человѣкъ, вставъ поутру, чувствуетъ себя неосвѣженнымъ, разбитымъ — надо прервать голоданіе, ибо астральные нервные запасы, о перерасходѣ которыхъ говоритъ безсонница, — возстанавливаются потомъ съ большимъ трудомъ. Случаи, когда оправдывается продолженіе голоданія и вопреки безсонницѣ — исключительны и рѣдки. Поэтому больной и врачъ съ самаго начала голоданія должны постоянно заботиться о возможномъ сохраненіи этихъ запасовъ — нервныхъ, душевныхъ, астральныхъ, — къ чему лучшимъ средствомъ служитъ мой массажъ кровообращенія и ритмическое дыханіе, а изъ игръ — лаунъ-теннисъ.

Изъ отдѣльныхъ органовъ при голоданіи центромъ вниманія должны быть, конечно, сердце и желудокъ съ кишячникомъ, вѣрнѣе кишечникъ съ желудкомъ, потому что желудокъ при голоданіи совершенно „отбивается отъ рукъ", переходя въ полное подчиненіе подсознанію и ведетъ свою отдѣльную линію поведенія. На сердце голоданіе дѣйствуетъ очень сильно и быстро и обыкновенно очень благодѣтельно: больной астмой уже на второй день голоданія начинаетъ дышать легче и легче поднимается по лѣстницамъ, чѣмъ было до голоданія. Между тѣмъ обычно именно сердце вызываетъ у собирающихся голодать особое сомнѣніе и опасенія, какъ бы голоданіе не повредило ему.

Доктора слишкомъ легко въ своихъ діагнозахъ видятъ „порокъ сердца" у больныхъ тамъ, гдѣ на дѣлѣ

есть только ожиренiе сердца, которое встрѣчается гораздо чаще, чѣмъ это учитываютъ доктора при осмотрахъ больныхъ.

Порокъ сердца кажущiйся.

Организмъ знаетъ, что сердце его главный органъ и прежде всего ему онъ посылаетъ свою лучшую пищу, свои лучшiе пищевые соки. А поэтому чуть общее напряженiе въ организмѣ спадетъ и сердце начинаетъ работать спокойнѣе, медленнѣе, оно тотчасъ же начинаетъ покрываться жиромъ, жиръ проникаетъ въ связки сердечныя, онѣ отъ того дѣлаются вялыми, слабѣютъ, слабѣетъ и все сердце, начинаетъ работать тише, и отъ ожиренiя еще слабѣя, а отъ ослабѣванiя еще болѣе ожирѣвая, оно въ сравнительно сильномъ организмѣ можетъ очень быстро превратиться въ самый слабый и даже и дѣйствительно чрезвычайно обезсиленный его органъ, неспособный перенести и небольшого напряженiя, напр. перейти по комнатѣ всего пять шаговъ. Тутъ на лицо будутъ всѣ признаки „порока сердца", ибо клапаны его не будутъ закрываться плотно, но будетъ это происходить не отъ того, что ихъ площадь не закрываетъ собою вполнѣ просвѣтовъ, какъ это бываетъ при дѣйствительномъ порокѣ сердца, а потому что при площади клапановъ вполнѣ достаточной пропитавшiяся жиромъ мышцы ихъ ослабли и не могутъ дать необходимаго нажима.

Когда же человѣкъ начинаетъ голодать, то организмъ и тутъ первое вниманiе отдаетъ сердцу и съ него начинаетъ разсасывать жиры прежде всего. Мышцы сердечныя освобождаются отъ жира, становятся суше, нажимаютъ клапаны энергичнѣе и за 48 часовъ „порока сердца" какъ не бывало!

Такъ какъ очищенiе жира съ сердца особенно энергично идетъ въ первые дни голоданiя, далѣе ослабѣвая, (очищенiе тогда переходитъ въ организмѣ уже на другiе органы), то очевидно, что для очищенiя сердца отъ жира особенно выгодны короткiя, но частыя голоданiя и потому три голоданiя по 3 дня будутъ для больного выгоднѣе чѣмъ одно — въ 9 дней, ибо первые дни въ трехдневныхъ голоданiяхъ повторятся три раза, а въ одномъ 9-ти дневномъ голоданiи они будутъ только одинъ разъ.

Это простая арифметика въ болѣзняхъ сердца творитъ чудеса.

Вотъ примѣръ изъ ближайшаго времени.

Я получилъ изъ Тампере (Финляндія) отъ Я. Бутковскаго короткую открытку:

„У жены моей (60 лѣтъ) сердце немного увеличено при склерозѣ и мышцы слабо работаютъ.

„Какое количество дней голоданія можно допустить не рискуя здоровьемъ? Она пробовала нѣсколько разъ голодать по двое сутокъ и хотя при этомъ чувствовала сильные уколы въ сердцѣ, но зато послѣ было лучше. По три дня подрядъ голодать не рѣшалась, боясь за сердце. Давленіе крови у нея 145“.

Уколы въ сердцѣ и потомъ улучшеніе самочувствія при голоданіи могутъ быть лишь при большомъ ожиреніи сердца.

Я отвѣтилъ короткой же открыткой, посовѣтовавъ больной голодать 3 дня, затѣмъ недѣлю ѣсть, затѣмъ голодать 3 дня и ѣсть 10 дней, затѣмъ голоданіе 3 дня, ѣда 7 дней, голоданіе 5 дней и ѣда 10, т. е.: — 3 + 7, 3 + 10, 3 + 7, 5 + 10. Въ концѣ я прибавилъ: „Я знаю, что результатъ будетъ превосходный“.

Черезъ два мѣсяца получаю отъ г. Бутковскаго письмо:

„Отъ всего сердца я и жена моя васъ благодаримъ за оказанную намъ помощь. Голоданіе съ промежутками, которое вы указали мы перенесли съ нѣкоторымъ трудомъ, но зато результатъ получился поразительный, въ особенности у жены, которая сама себѣ не вѣритъ, что исчезли многіе болѣзненные симптомы, которые приводили ее въ отчаяніе“.

Оказалось — голодали оба, мужъ и жена, мужъ,— чтобы поддержать волю больной жены. Ей 60 лѣтъ, ему 72 г., у него тоже склерозъ. Состояніе г-жи Б-ой было очень серіозное. Она въ молодости страдала 10 лѣтъ безсоницей, вся кровь ея была отравлена мочевой кислотой. „У нея бывали сильные толчки въ голову и затылокъ, въ глазахъ появлялись красные и синіе круги, отмирали руки отъ кисти до локтей и чтобы имъ вернуть чувствительность приходилось двигаться всѣмъ тѣломъ и хлопать по рукѣ. Такъ же коченѣли и ноги отъ ступни до колѣна, онѣ холодѣли, пальцы теряли всякую чувствительность и немного согрѣть ихъ можно было опять только движеніемъ и похлопываньемъ. Боль-

ную при этомъ мучила и безсоница. При дурной погодѣ болѣла грудь и бронхи. По неосторожности упавъ, она сильно расшибла себѣ колѣно и лечила его $1^1/_2$ года, но оно все болѣло. Болѣли по тѣлу и мѣста уколовъ отъ инъекцій, которыя ей дѣлались. Сильныя боли въ поясницѣ „не давали возможности согнуться и лечь въ постель отъ несносной боли“. Вообще весь организмъ разболѣлся и былъ полонъ болями.

Послѣдній докторъ, осматривавшій ее полгода назадъ рентгеновскими лучами, нашелъ, что сердечныя мышцы работаютъ вяло и что помочь этому нельзя, но можно только слегка поддержать сердце.

„Теперь послѣ четвертаго голоданія“, — пишетъ г. Бутковскій „хотя жена и не додержала послѣдній день, о чемъ послѣ сильно сокрушалась, — исчезли всѣ эти боли настолько, что теперь онѣ ее не безпокоятъ,— она ихъ не чувствуетъ вовсе. Спитъ хорошо, но временами все же страдаетъ безсоницей; ноги теплыя, чувствуетъ въ пальцахъ циркуляцію крови, а также уколы въ большомъ пальцѣ ноги. Согнуться можетъ въ „три погибели“, толчковъ ни въ голову, ни въ затылокъ не ощущаетъ. Прошла боль подъ ложечкой. Въ мѣстахъ уколовъ никакихъ болей больше нѣтъ, Ушибленное колѣно тоже больше не болитъ. Вообще и не перечислить всего, что было и что прошло. Вы правы были, когда прибавили въ концѣ открытки: „знаю, что результатъ будетъ превосходный“.

О себѣ г. Б-ій, сообщалъ, что до голоданія онъ не ощущалъ нигдѣ особыхъ болей и только развѣ въ лѣвой рукѣ отъ кисти до локтя онъ чувствовалъ ревматическую боль, которая стѣсняла его во время игры на инструментѣ и безпокоила по ночамъ. Теперь она стала много легче и даетъ себя немного знать только въ дурную погоду.

Во время голоданія и въ промежутки ѣды между ними вѣсъ тѣла у обоихъ мѣнялся такъ:

Г-жа Бутковская (60 лѣтъ) начала голоданіе 24-го сентября съ $65^1/_4$ кило вѣса.

I. Голоданіе 3 дня, потеря $1^1/_4$ к.
Питаніе 7 дней, получено $2^3/_4$ к.
II. Голоданіе 3 дня, потеря $2^3/_4$ к.
Питаніе 7 дней, получено $2^3/_4$ к.
III. Голоданіе 3 дня, потеря $3^1/_4$ к.

Питаніе 15 дней, получено 2 к.
IV. Голоданіе 4 дня, потеря $3^1/_2$ к.
Питаніе 11 дней, получено 3 к.

При вѣсѣ 15 ноября—$64^1/_2$ кило. результатъ очень благопріятный, организмъ за 4 голоданія потерялъ 11 кило и вернулъ изъ нихъ $10^1/_4$ к., т. е. убыль вѣса за все время—$^3/_4$ кило. Очевидно такая потеря была только выгодна для организма, ибо все выброшенное было дѣйствительно только „мусоромъ“, угнетавшимъ организмъ, если избавленіе отъ него принесло такое общее улучшеніе самочувствія. Нужно серіозно оцѣнить и то, что при этомъ 11 кило больного одряхлѣвшаго тѣла замѣнились $10^1/_4$ к. тѣла новаго, крѣпкаго и свѣжаго. Тогда вы повѣрите, что это было дѣйствительно органическое оздоровленіе и обмоложеніе организма, что и подтвердилось немедленно самочувствіемъ больной.

Г. Бутковскій (72 г.) началъ голоданіе одновременно 24 сентября съ $83^1/_2$ кило вѣса.

I. Голоданіе 3 дня, потеря $^1/_2$ к.
Питаніе 7 дней, получилъ $1^1/_4$ к.
II. Голоданіе 3 дня, потеря $2^3/_4$ к.
Питаніе 7 дней, получилъ 2 к.
III. Голоданіе 3 дня, потеря $3^1/_2$ к.
Питаніе 15 дней, получилъ 3 к.
IV. Голоданіе 5 дней, потеря $3^1/_4$
Питаніе 10 дней, получилъ $2^3/_4$ к.

Вѣсъ 15 ноября — $82^1/_2$ кило. Общая потеря вѣса за все время — 1 кило. 10 кило больного тѣла замѣнилось 9 кило здороваго, новаго тѣла.

Любопытно, что съ каждымъ новымъ голоданіемъ оба его участника теряли большее количество вѣса, чѣмъ въ разы предшествовавшіе. Это, однако, вполнѣ благопріятный симптомъ: организмъ лишь постепенно привыкаетъ пользоваться новымъ способомъ эвакуаціи своихъ мусоровъ и поэтому количество выброшеннаго мусора за то же время съ каждымъ разомъ немного повышается. Однако это повышеніе, конечно, не будетъ безконечно: — оно скоро войдетъ въ свою норму и тогда прочно установится на одной и той же обычной цифрѣ.

Отъ 28 ноября э. г. г. Бутковскій прислалъ мнѣ слѣдующую любопытную открытку: „Моя жена пошла нарочно къ д-ру Б., у котораго была въ маѣ мѣсяцѣ и который, осмотрѣвъ ее тогда, нашелъ, что сердце работаетъ вяло и излечить его нельзя и можно только поддержать. Изъ прописанныхъ лекарствъ, она никакихъ не принимала и лѣтомъ лечилась въ курортѣ „Ловиза", принимая углекислыя и хвойныя ванны попеременно. Въ результатѣ, однако, кромѣ страшнаго упадка силъ, она никакого облегченія не получила и всѣ тѣ болѣзненные симптомы, которые были у нея, остались. Пошла она теперь къ доктору съ тѣмъ, чтобы провѣрить, насколько сердце поправилось, не сказавъ, конечно, что лечилась голоданіемъ и указавъ только на ванны. Она не могла безъ улыбки видѣть, какъ докторъ удивленно смотрѣлъ, не вѣря своимъ выслушиваніямъ пульса и повторяя: „Очень хорошо. Удивительно, какъ помогли ванны. Лѣтомъ непремѣнно поѣзжайте опять и берите вновь эти ванны. Пульсъ бился прежде жестко, а теперь мягко". Жена попросила удостовѣрить свои наблюденія маленькой запиской, что онъ и сдѣлалъ. Вотъ она въ точномъ переводѣ съ финскаго:

„Сегодня я осмотрѣвъ г-жу Бутковскую, вижу, что сердце бьется ровнѣе и давленіе крови въ очень сильной степени упало сравнительно съ предыдушимъ разомъ. 24/XI—1930 г." (Подпись).

„У жены, кромѣ общаго улучшенія самочувствія къ ея радости улучшился еще и сонъ. У меня голоданіе повліяло на желудокъ и кишечникъ, который сталъ лучше работать и самостоятельно".

Что же людямъ дѣлать въ такомъ положеніи дальше?

Конечно — продолжать начатое такъ успѣшно.

Это единственное, что благоразумно.

Для больной съ давнимъ болѣзненнымъ состояніемъ, какъ у г-жи Бутковской, я бы посовѣтовалъ прежде всего серьезно очистить свой организмъ, который тяжело замусоренъ остатками неправильнаго питанія и ея собственнаго и ея предковъ, — это общее страданіе современнаго человѣчества. Замусоренность эта составляетъ главный, но общій и глубокій корень всѣхъ болевыхъ ощущеній, которымъ подвержена больная, такъ же какъ и ея безсонницы.

Для этого больной достаточно было бы провести

въ теченіе полугода два голоданія по 2-3 недѣли это обезпечило бы ее отъ скораго возвращенія болей. Однако, чтобы голоданія такого срока стали для нея возможны, ей нужно приготовить свой организмъ къ нимъ нѣсколькими краткими „пакетами“ голоданія по 3—5 дней съ промежутками по 5—10 дней. Могу предсказать г-жѣ Бутовской, что полгода такого режима излечило бы ее отъ всѣхъ недомоганій и она почувствовала бы себя на 15 лѣтъ моложе, да и физически стала бы такою, ибо по давнему изреченію „человѣкъ имѣетъ возрастъ своихъ артерій“, а голоданіе именно и чиститъ и кровь и ткани организма, а съ ними и ткань артерій отъ всего чужероднаго, наноснаго, болѣзнетворнаго.

Итакъ именно сердце—чаще всего заставляетъ передъ голоданіемъ поставить и рѣшить вопросъ:

Голоданіе физически вы выдержите, но выдержите ли вы его нервно, и выдержите-ли похуданіе отъ него?

Это очень важно, особенно для тѣхъ, у кого нервы или сердце сильно не въ порядкѣ.

Какъ я сказалъ — у всякаго человѣка, который ѣстъ и ходитъ, въ любую данную минуту всегда найдется физическихъ запасовъ въ организмѣ достаточно, чтобы провести до конца полный 40-дневный срокъ очистительнаго поста, если, конечно, онъ не голодалъ продолжительно недавно ранѣе. Но это не значитъ, что каждый можетъ начать и сдѣлать это немедленно.

Главныхъ препятствій тутъ обычно встрѣчается три.

Во-первыхъ, нервы. У многихъ засореніе организма оказывается столь глубокимъ и столь давнимъ, что вмѣстѣ чрезвычайно раздраженными являются и нервы, Такому человѣку будетъ очень трудно вынести послѣднія недѣли голоданія, когда какъ желѣзнымъ скребкомъ начинаетъ въ самыхъ глубокихъ частяхъ организма отдираться уже прямо закаменѣлая на костяхъ и въ тканяхъ всяческая „ржавчина“. Будутъ налетать приступы слабости, безсонницы, сомнѣнія: — удастся ли выдержать до конца? Окружающіе будутъ непремѣнно противъ „безумнаго риска“ и человѣкъ въ концѣ концовъ отступитъ и, отступивъ, рѣшитъ, что „это“ — не для него! А это было именно для него, особенно для него, для излеченія его нервовъ, но только онъ взялся за дѣло неосторожно, не разсчитавъ своихъ возможностей!

Другое препятствіе — вліяніе похуданія. Оно въ каждомъ человѣкѣ бываетъ разное, но во всякомъ случаѣ въ теченіе первыхъ двухъ недѣль, когда теряется въ вѣсѣ до 7—8 кило, отъ этого похуданія образуются въ кишечникѣ, который особенно худѣетъ въ первые же дни, — прямо пустоты, куда провисаютъ выше лежащіе органы: почки, печень и др. Почки ноютъ, какъ будто больныя, а на самомъ дѣлѣ это ноютъ связки, на которыхъ онѣ висятъ, а сами почки при этомъ чистятся и отдыхаютъ. Вся „подложечка“ проваливается внутрь до того, что почти „присыхаетъ“ къ позвоночному столбу — въ яму, образовывающуюся на мѣстѣ желудка, можно бываетъ спрятать два кулака и все же будетъ мѣсто и третьему. Хребетъ зазубривается, какъ пила, бедра обсыхаютъ прямо въ тонкія смѣшныя палки. Поясница ссыхается, точно васъ скрутили и выжали въ этомъ мѣстѣ, какъ прачка скручиваетъ и выжимаетъ полотенце. При каждомъ поворотѣ ея вамъ кажется, что вотъ-вотъ она заскрипитъ. И за всѣми этими перемѣнами и изъянами острымъ глазомъ слѣдятъ ваши домашніе и отъ нихъ, пока сами они не испробуютъ на себѣ голоданія, вы не услышите словъ болѣе бодрящихъ, чѣмъ: „Да брось же! Довольно этихъ глупостей! Завтра я позову доктора!“ А докторъ въ эти дни почему то становится вашъ первый врагъ. Отъ него вы готовы зарыться въ первыя подушки. Убѣдить себя, что далѣе организмъ привыкнетъ и боли не усилятся, а пропадутъ, вы не сможете и не сумѣете. Рѣшеніе ослабнетъ: „Если такъ начинается, то что-же будетъ дальше?“ Голоданіе прерывается. Всѣ окружающіе вамъ говорятъ: „Видишь, какъ это трудно. Мы тебѣ говорили, а ты не вѣрилъ. Теперь — знаешь! Мы позвали доктора“.

Но все это въ нихъ говоритъ „бѣсъ“ вашей болѣзни“, чтобы ослабить на себя ваше нападеніе. Дѣло въ томъ, что все, что гладовникъ теряетъ изъ своего вѣса во время голоданія, было для него или прямо вредно, или ненужно для его здоровья, лишь напрасно обременяя его, т. е. обезсиливая. Вѣдь носить съ собою всюду 20-25 кило лишняго жира, какъ себя обрекаютъ многіе горожане, это требуетъ не малой траты силъ! Посмотрите на эти два профиля — одинъ: человѣка уже потерявшаго „талію“, но по общему сужденію вовсе не жирнаго, а только „упитаннаго“ — этимъ про-



Рис. 7.
Нормальный
мужчина.



Рис. 8.
Горожанинъ „цвѣтущаго здоровья".

изведеніемъ своей кухни его супруга, по мнѣнію всѣхъ сосѣдокъ, гордится справедливо. Другой профиль—человѣка нормальнаго по полнотѣ, т. е. такого, въ которомъ столько кило вѣса, сколько сантиметровъ его ростъ имѣетъ сверхъ перваго метра своей высоты, т. е. если ростъ 1,75 мет., то вѣсъ долженъ быть 75 кило.

Надо помнить, что жиръ не только обременяетъ человѣка, но онъ впитывается во всѣ мышцы тѣла, и прежде всего въ мышцы его сердца, которое отъ того слабѣетъ. Онъ проникаетъ въ мышцы, на которыхъ виситъ желудокъ и желудокъ отъ этого опускается. Жиръ набиваетъ собою тѣло до отказа такъ, что „щеки хотятъ лопнуть" отъ него, и сами подумайте, легко-ли крови пробивать себѣ дорогу въ столь туго набитомъ тѣлѣ такого „здоровяка"?! И она замедляетъ свое движеніе и человѣкъ начинаетъ жирѣть неудержимо, теряя въ то же время сонъ, который перестаетъ освѣжать человѣка, дѣлаясь лишь временемъ нѣкаго общаго оглушенія организма, временемъ, которое уже не приноситъ желаннаго отдыха.



Рис. 9.
Нормальная
женщина.

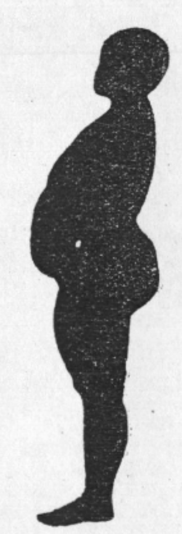


Рис. 10.
Горожанка „цвѣтущаго здоровья".

Вотъ другіе два профиля, но вложенные одинъ на другой. Изъ нихъ вы увидите ясно, сколько лишняго бремени на себѣ носитъ обычный средній человѣкъ и сколько значитъ онъ можетъ съ себя скинуть вѣса, безъ всякаго ущерба для здоровья. Первый профиль— человѣка достаточно плотнаго, но носящаго свою полноту все же легко. Второй профиль—гладовника въ концѣ 40 дней голоданія, изнурительнаго какимъ является оно, когда ведется хотя и добровольно, но безъ клизмъ. Такимъ было для меня мое первое въ Бѣлградѣ голоданіе въ 39 дней.

Все черное на этомъ рисункѣ есть — лишній вѣсъ, лишнее бремя!

Вы видите — человѣкъ переполненъ „запасами"!

Природа очень попечительно озаботилась этимъ!

„Запасами" является вовсе не только жиръ, но и ткани, и мускулы. Я напомню табличку американцевъ о потеряхъ человѣческаго организма въ случаѣ смерти отъ голоднаго изнуренія, которую я уже приводилъ однажды:

Жиры . .	97%	Селезенка . .	63%
Мускулы .	*30%*	*Кровь*	*17%*
Печень . .	66%	Нервные центры	0 !



Рис. 11. Необходимое и излишнее въ человѣкѣ.

Это—если голоданіе доводится до смерти. Но при голоданіи лечебномъ, съ клизмами, даже и самомъ долгомъ, потеря вѣса не переходитъ 25—30%. Перенеся 39 дней изнурительнаго голоданія въ 63 года и въ обстановкѣ тюрьмы, я имѣю право сказать, что кромѣ внутренняго жира каждый человѣкъ носитъ на себѣ еще слѣдующія 17 подушекъ запасовъ не необходимыхъ ему, чтобы жить: щеки, шея, грудь, поясъ, животъ, бедра, икры, ступни, предплечье, запястья, кисти рукъ.

Все это не составляетъ необходимости для жизни. Все это только запасы человѣка для борьбы съ болѣзнями, которые, если скапливаются въ чрезмѣрномъ ко-

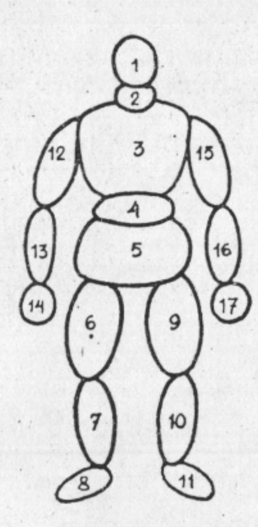


Рис. 12.
Запасы человѣка на случай болѣзни.

личествѣ, сами служатъ корнями и причинами болѣзней — ожирѣнія, подагры, діабета и пр. Во время голоданія человѣкъ всѣмъ этимъ самъ себя питаетъ изнутри и, скидывая съ себя такимъ образомъ вредное и лишнее, избавляется вмѣстѣ съ тѣмъ и отъ болѣзней. Поэтому съ полнымъ правомъ можно сказать, что при голоданіи по моей методѣ, человѣкъ питается корнями своихъ болѣзней, тѣмъ себя насыщаетъ и выкидываетъ изъ себя самые эти корни своихъ болѣзней.

О похуданіи и потеряхъ вѣса во время лечебнаго голоданія по моей методѣ можно поэтому сказать практически: что пока сердце работаетъ удовлетворительно, похуданіе нисколько не опасно и, чѣмъ оно больше, тѣмъ значитъ энергичнѣе организмъ освобождаетъ себя отъ болѣзнетворнаго бремени, и тѣмъ большее количество тѣла и тканей больныхъ, слабыхъ, одряхлѣвшихъ, отходящихъ съ похуданіемъ, будетъ затѣмъ замѣнено для гладовника тѣломъ здоровымъ, новымъ, молодымъ — съ огромнымъ конечно для человѣка выигрышемъ!

Третье препятствіе для голоданія —анемія дѣйствительная. Не то обычное „малокровіе", которое происходитъ отъ засоренія крови ея же слабыми и покалѣченными клѣтками и разными чужеродными веществами и которое вѣрнѣе было бы назвать „слабокровіемъ", „бѣлокровіемъ" или „плохокровіемъ", а малокровіе настоящее, когда въ организмѣ недостаточна по его потребностямъ выдѣлка крови. Такое малокровіе, надо сказать, встрѣчается чрезвычайно рѣдко. Не всякій докторъ видитъ случаи его!

Обычное „блѣднокровіе" нисколько не служитъ препятствіемъ голоданію. Напротивъ — оно прямо требуетъ его. Голоданіе уничтожаетъ всѣ слабыя недоразвившіяся, искалѣченныя клѣтки въ крови, разсасывая ихъ, и изъ тысячи слабыхъ клѣтокъ дѣлаетъ 300—400 клѣтокъ здоровыхъ и сильныхъ, что сейчасъ же отра-

жается на человѣкѣ общимъ укрѣпленіемъ и улучшеніемъ его самочувствія. Такимъ образомъ очищая и усиливая кровь, голоданіе, разумно примѣненное, въ корнѣ лечитъ всякое „бѣлокровіе", но оно лечитъ и малокровіе настоящее — „зеленолицее"—тѣмъ, что пускаетъ въ полный ходъ пріостановившуюся въ организмѣ фабрику крови — его спинной мозгъ и селезенку. Одна очистка крови не сдѣлала бы такой организмъ здоровымъ, т. е. полнокровнымъ. Но голоданіе, очищая кровь, еще и открываетъ въ организмѣ новые источники магнетизма и наполняетъ его жизненной силой и — чудо совершается: — человѣкъ разцвѣтаетъ!

Космическая энергія, черезъ электричество и магнетизмъ превращаясь въ силу оживляющую, слагаетъ организмъ человѣка и претворяется въ немъ въ его желаніе, волю и мысль, и эта творящая троица духа уже сама создаетъ жизнь — единымъ своимъ воленіемъ. У Апостола Павла во Второмъ Посланіи къ Коринѳянамъ XV. 44—47 говорится: „Есть тѣло душевное, есть тѣло и духовное... Сѣется тѣло душевное, возстаетъ тѣло духовное... Первый Адамъ сталъ душею живущею, а послѣдній Адама есть духъ животворящій. Первый человѣкъ — изъ земли перстный, послѣдній человѣкъ — Господь съ неба". Желаніе жизни, воля къ жизни и мысль о жизни въ союзѣ всемогущи къ созданію жизни. А союзъ этотъ можетъ сложиться во всякомъ человѣкѣ, даже и въ тяжко изнуренномъ отъ злого туберкулеза больномъ, если только онъ не потерялъ въ себѣ творческую и животворящую троицу духа, — желаніе, волю и мысль.

Подробныя указанія, какъ надо пользоваться голоданіемъ для борьбы съ тягчайшими болѣзнями, а изъ нихъ особенно съ нервными и кишечными болѣзнями, туберкулезомъ и сифилисомъ, читатель найдетъ въ третьей моей книгѣ о голоданіи „Клиника методы", здѣсь же я даю общія правила и пріемы для леченія голоданіемъ. Останавливаю однако особое вниманіе всѣхъ моихъ читателей на томъ, что прежде всего надо по возможности вѣрно рѣшить основной вопросъ лѣченія: какіе сроки голоданія должны быть примѣнены для лѣченія данной болѣзни въ данномъ организмѣ? Первая же недѣля голоданія покажетъ какъ организмъ голодающаго отвѣчаетъ на голоданіе и что надо ему дѣлать для поддержанія главнаго при голоданіи — энергіи ду-

шевной и спокойной увѣренности въ себѣ. Голодая, не забывайте, что послѣ голоданія придетъ очень важное для полноты успѣха леченія время, когда неравномѣрно — это всегда! — очистившійся организмъ потребуетъ приведенія себя въ порядокъ и равновѣсіе — въ гармонію, что и даетъ человѣку ощущеніе здоровья.

Это очень важно для прочности цѣлебныхъ результатовъ леченія. Если одни органы въ человѣкѣ очистились и пріобрѣтаютъ естественную наклонность работать быстрѣе и энергичнѣе, а другіе отъ нихъ отстаютъ и ихъ задерживаютъ — по самой силѣ вещей тутъ неизбѣжны осложненія, которыя устраняются очень легко, если причина ихъ опредѣляется вѣрно и во время.

Заключенія изъ предыдущаго.

Для практики голоданія изъ всего этого я сдѣлаю три заключенія:

1. Голодать — просто, но не всегда просто добиться при этомъ прочнаго успѣха въ леченіи болѣзней и не всегда тутъ можетъ помочь одна личная мгновенная догадка.

2. Всѣмъ, кто хочетъ начать свое первое голоданіе, должно особенно рекомендовать сдѣлать это не въ одиночку, а сообща, группами въ 3—4 человѣка. Это дастъ каждому возможность изучить явленія и свойства леченія голоданіемъ особенно быстро, подробно и практически полезно для себя, ибо онъ будетъ ихъ видѣть не только на себѣ, но и на другихъ и увидитъ, что изъ нихъ общее для всѣхъ, а что свойственно лишь отдѣльнымъ лицамъ и случаямъ, какія мѣры и когда надо въ разныхъ случаяхъ принимать, ихъ дѣйствіе и пр. Уговаривать людей къ голоданію можно при этомъ вполнѣ смѣло всѣхъ, ибо при самой обыкновенной осмотрительности и время отъ времени совѣтахъ съ голодавшими уже лицами — голоданіе принесетъ каждому только пользу, и обыкновенно очень большую и неожиданную. И васъ потомъ будутъ только благодарить тѣ, кого вы побудили къ голоданію.

Образованіе группы для голоданія непремѣнно уменьшитъ и натискъ совѣтовъ, разубѣжденій и насмѣшекъ со стороны окружающихъ: толпа завидуетъ вся-

кому благоразумному и энергичному поступку, на который не можетъ рѣшиться сама, но уважаетъ все, проявляющее свой ростъ на фактѣ.

Конечно такимъ группамъ я всегда съ особенной охотой и спѣшностью буду давать всѣ потребовавшіяся имъ свѣдѣнія и справки.

3. Никогда не смотрите на голоданіе, какъ на спортъ, и не увлекайтесь сроками, испытывая свою выносливость, но берите отъ голоданія именно то, что оно можетъ вамъ принести и въ той мѣрѣ, въ какой оно вамъ пользу приноситъ. Еще разъ напомню суровыя слова Тацита: — „Если человѣку 30 лѣтъ — онъ или глупецъ или самъ себѣ врачъ.“ Для спорта есть другіе способы состязаній,—желудокъ и емкость аппетита относятся къ гигіенѣ и опрятности.

Три общихъ правила голоданія.

1. Во время голоданія не считайте себя больнымъ, отнюдь не ложитесь въ кровать безъ крайней къ тому нужды и не пріуменьшайте своихъ силъ передъ несуществующими опасностями. Ведите всѣ ваши обычныя занятія, только избѣгайте чрезмѣрныхъ напряженій всякаго рода, особенно въ поднятіи тяжестей; не поднимайте руки вверхъ высоко и на долго, — это можетъ вызвать головокруженіе.

2. Послѣ же голоданія не считайте себя здоровымъ, а только выздоравливающимъ и не преувеличивайте и не растрачивайте своихъ новыхъ силъ, пока онѣ не окрѣпнутъ совершенно, на что обычно требуется такое же время, какое продолжалось голоданіе.

3. Никогда не отлагайте голоданія, ибо тѣмъ отложите свое здоровье. Каждое время года имѣетъ свое преимущество для голоданія. Зима — потому, что она и въ самой природѣ для многихъ животныхъ и насѣкомыхъ является временемъ сна, а кромѣ того и дни зимою короче, что дѣлаетъ голоданіе для голодающаго не такъ замѣтнымъ. Зима—наилучшее время для короткихъ сроковъ голоданія, которыми организмъ приготовляется къ срокамъ продолжительнымъ. Весна энергіей пробужденія природы поддерживаетъ опадающій духъ гладовника и тогда воздухъ уже тепелъ и еще нѣтъ лѣтняго зноя.

Лѣто имѣетъ чрезвычайно важное преимущество: гладовникъ можетъ ежедневно купаться въ теплой водѣ рѣки, что необычайно возстанавливаетъ силы изнуреннаго организма. Купанье въ теплой рѣкѣ особенно благодѣтельно послѣ голоданія, чтобы быстро вернуть себѣ потраченныя силы. Осень — время года самое спокойное: нѣтъ ни зноя, ни большихъ холодовъ, ни долгаго лѣтняго дня! Такимъ образомъ нѣтъ ни одного времени года, которое имѣло бы только недостатки для голоданія и не давало бы своихъ цѣнныхъ преимуществъ.

Совѣтъ благоразумія.

Если болѣзнь не тѣснитъ больного временемъ и своими тяжкими проявленіями, я всѣмъ предлагаю прежде голоданія полнаго срока (6 недѣль) провести два подготовительныхъ голоданія въ 7 и 10 дней съ промежутками между ними въ 10 дней. Черезъ три недѣли послѣ второго изъ нихъ можетъ быть начато и голоданіе полнаго срока, которое тогда пройдетъ гораздо легче по всѣмъ проявленіямъ и съ лучшима и болѣе глубокими результатами.

Кто желалъ бы имѣть мой совѣтъ и указанія по поводу своего здоровья и леченія голоданіемъ и пищею, благоволитъ сообщить мнѣ о себѣ слѣдующія свѣдѣнія:

1. Имя и фамилію, возрастъ, адресъ, занятіе.
2. Ростъ и вѣсъ (въ комнатномъ платьѣ)—это мнѣ покажетъ общую упитанность человѣка, съ которой онъ начинаетъ леченіе.
3. Жалуетесь ли вы на малокровіе? Въ чемъ его проявленія? Съ какихъ поръ оно у васъ?
4. Каково у васъ пищевареніе, склонны ли вы къ запорамъ или поносамъ. Хорошо ли переносите сырые плоды и овощи? Что изъ нихъ вы любите?
5. Какія имѣете боли и въ чемъ сами вы видите вашу болѣзнь? Отъ чего по вашему мнѣнію она произошла и когда?
6. Что говорили вамъ о вашей болѣзни доктора?
7. Какое средство до сихъ поръ вамъ помогало?
8, Можете ли вы пріѣхать на леченіе въ городъ, гдѣ я нахожусь, или вынуждены лечиться дома? — Въ

нѣкоторыхъ болѣзняхъ, наприм. при туберкулезѣ легкихъ, мнѣ необходимъ почти ежедневный осмотръ больного., — а при нѣкоторыхъ страданіяхъ сердца и при подозрѣваемомъ ракѣ, когда я принимаю больныхъ только, если они живутъ во время леченія въ Бѣлградѣ.

Затѣмъ, что вы ощущаете изъ нижеслѣдующаго:

1 — Общая зябкость и холодныя ноги, мѣшающія засыпанію?

2 — Выпаданіе волосъ?

3 — Ухудшеніе зрѣнія, съ какихъ поръ и отчего?

4 — Храпите ли и скрежещите ли зубами во снѣ?

5 — Болитъ ли часто голова?

6 — Имѣете ли тяжелый запахъ изо рта и горькій вкусъ во рту по утрамъ?

7 — Не слабы ли у васъ зубы?

8 — Нѣтъ ли желтыхъ пятенъ на рукахъ?

9 — Прыщиковъ и сыпи на кожѣ?

10 — Расположены ли вы къ простудамъ, насморку, воспаленію „гландъ"?

11 — Правильно ли и самостоятельно ли дѣйствуетъ ежедневно желудокъ?

12 — Повышено ли давленіе въ крови?

13 — Имѣли ли вы въ прошломъ малярію, тифъ, инфлюэнцу?

14 — Чиста ли, не заражена ли кровь (сифилисъ)?

15 — Какое лекарство принимаете постоянно, сколько какихъ порошковъ, инъекцій, таблетокъ въ недѣлю, сколько времени принимаете это?

Передъ голоданіемъ.

Передъ голоданіемъ, чтобы по возможности сократить его срокъ, полезно привести къ спокойному состоянію всѣ воспаленія, имѣющіяся въ организмѣ, подавивъ и успокоивъ ихъ бурное теченіе, если бы оно было на лицо. Для успокоенія катаровъ желудка и кишекъ всего лучше молочно-овощный режимъ на 10—14 дней съ клизмами, — въ этомъ случаѣ дѣлать ихъ нужно или ежедневно или — разъ въ недѣлю.

Благоразумно такъ же принять мѣры къ изгнанію глистовъ и солитера, если на нихъ имѣются указанія.

Если однако вы предполагаете голодать не менѣе трехъ недѣль, то спеціальныя заботы объ изгнаніи солитера обыкновенно излишни — голоданіе и само выгонитъ этого вреднаго квартиранта.

Какъ изгнать солитеръ?

Въ первомъ голоданіи по группамъ, которое было устроено въ Бѣлградѣ въ 1928 г. изъ 14 его участниковъ у двухъ оказался и вышелъ солитеръ. Въ одномъ случаѣ онъ подозрѣвался, а въ другомъ былъ совершенной неожиданностью — больная думала, что она болѣетъ только несвареніемъ желудка. Инж. М. Г-ковъ мнѣ пишетъ:

„Больше двадцати разъ мнѣ дѣлали анализъ содержимаго моего кишечника и никогда не находили въ немъ яицъ и кусковъ солитера. Лежалъ я въ больницѣ 15 дней, гдѣ кажется всѣ анализы сдѣлали и нашли, что паразитовъ у меня въ кишечникѣ нѣтъ. Діагнозъ былъ: катаръ и опущенный желудокъ. Выписавшись изъ клиники, принялся за лѣченіе по вашей методѣ, которая только и поставила правильный діагнозъ: послѣ 10 дней голоданія начали выходить куски солитера разной величины отъ 10 до 40 сант. длиной. Этого квартиранта я кормлю болѣе 5 лѣтъ и вы можете себѣ представить, какъ расшатались мои нервы. А тутъ только 10 дней голоданія и гадины не стало“! До голоданія въ отбросахъ кишечника появлялись изрѣдка куски солитера. Больной до голоданія ѣлъ очень много, но здоровье его не поправлялось, безразлично — ѣлъ ли онъ хорошую сытную пищу или нѣтъ. Аппетитъ былъ всегда къ острому и кислому. Желудокъ и кишечникъ всегда дѣйствовали неправильно. Мѣстные доктора пробовали выгонять солитеръ, но успѣха не было. Такъ какъ спеціальные анализы дали отрицательные показанія, то доктора въ концѣ концовъ все объяснили опущеніемъ желудка, который де трудно поправить. „Получивъ такой отвѣтъ я и рѣшился голодать“. И успѣха ждать было недолго.

Признаки солитера очень разнообразны и часто трудно уловимы. Обычно это — неправильный, очень капризный аппетитъ, иногда прямо ненасытный, иногда же вялый, тошноты, колики, иногда съ поносомъ, иногда же

съ запорами. У дѣтей солитеръ вызываетъ судороги и особую раздражительность въ носовой полости, что заставляетъ ихъ держать постоянно пальцы въ носу, иногда припадки кашля; обычны нервность и малокровіе. У взрослыхъ бываютъ головокруженія. Если кишечникъ выбрасываетъ отдѣльные членики солитера, то это Taenia inermis; если же выходятъ куски изъ 5—7 члениковъ вмѣстѣ, то это Taenia solium съ крючками на головѣ, которыми онъ прицѣпляется къ стѣнкамъ кишекъ.

Чтобы выгнать солитера держатъ 24 часа или строгій молочный режимъ, или напротивъ ѣдятъ только кислое и соленое съ чеснокомъ, или наконецъ только хлѣбъ съ чеснокомъ. Утромъ, въ полдень и передъ вечеромъ принимаютъ по 1 стол. ложкѣ парафина-ойля и вечеромъ двойную клизму такъ: сначала принимается обычная клизма въ $1^1/_2$ лит. теплой чистой воды и затѣмъ какъ только отойдетъ вода этой клизмы, принимается вслѣдъ другая клизма, которая можетъ быть двухъ видовъ: или 1) изъ $1^1/_2$ литра теплаго молока или 2) изъ 1 литра теплой чистой воды съ $^1/_2$ гр. Argenti nitrici (получается изъ аптеки по рецепту доктора).

Если успѣха нѣтъ, то принимается тыквенное сѣмя толченое и растертое съ сахаромъ и апельсиннымъ сокомъ — для дѣтей: 25—30 граммъ, для взрослыхъ 60—80 гр. Сѣмя — лущенное отъ скорлупы; прибавить по вѣсу столько же сахара. Черезъ два часа принимается 30—50 гр. кастороваго масла.

Еще лучше дѣйствуетъ такое лѣченіе—сутки больной ѣстъ только хлѣбъ съ чеснокомъ, затѣмъ утромъ принимаетъ 8 гр. экстракта Filicis maris въ капсуляхъ (получается въ аптекѣ по рецепту врача) и черезъ 2 часа сильное слабительное, но не касторовое масло, которое уменьшаетъ дѣйствіе филицина, а напр. Magnes. sulfur. — 30 гр. или каломель.

Когда слабительное дастъ позывы, надо сѣсть надъ сосудомъ съ теплой водой, чтобы собрать вышедшій солитеръ. Попавъ въ холодную воду, солитеръ можетъ вслѣдствіе судороги разорваться и не выйти весь.

Если головки въ вышедшихъ частяхъ не окажется, то значитъ солитеръ вышелъ не весь, и головка осталась внутри, зацѣпившись своими крючками за стѣнку кишечника. Отъ нея солитеръ начнетъ опять расти и надо дать ему отрости 2 мѣсяца и тогда опять повторить лѣченіе.

Освободиться отъ глистовъ дѣло гораздо болѣе сложное, трудное и продолжительное чѣмъ изгнаніе солитера.

Отсутствіе результатовъ при примѣненіи аптечныхъ глистогонныхъ еще не доказываетъ отсутствія глистовъ въ кишечникѣ. Чтобы освободиться отъ нихъ навѣрно, надо ранѣе освободиться отъ „пробокъ“ въ кишечникѣ. А что такое эти „пробки“ въ кишечникѣ, который какъ извѣстно имѣетъ у человѣка 7 метровъ длины и лежитъ плотными складками, — и какъ не легко бываетъ отъ нихъ освободиться, когда этого настоятельно требуетъ здоровье человѣка, — поучительные случаи этого я разсказываю въ третьей моей книгѣ по голоданію Клиника методы. И четыре полносрочныхъ голоданія съ болѣе чѣмъ полтораста клизмъ и сотней слабительныхъ иной разъ оказываются недостаточными для изгнанія глистовъ, но всетаки человѣческая настойчивость и разумъ наконецъ торжествуютъ!

Изъ подручныхъ средствъ противъ глистовъ можно указать: противъ мелкихъ глистовъ: дѣлать три дня подрядъ высокія клизмы въ 42° Ц. изъ отвара одной головки чеснока въ одномъ литрѣ воды, а противъ крупныхъ глистовъ (10—30 сант.) — ѣсть утромъ на тощакъ по 4 столов. ложки рубленой кислой капусты, или пить молоко или бульонъ, въ которомъ отварено 2—3 зубчика чесноку, или ѣсть тертый чеснокъ съ прованскимъ масломъ.

Практика голоданія.

Практика моей метбды состоитъ изъ слѣдующихъ шести краткихъ правилъ:

1 — Ничего не ѣсть,
2 — Пить какъ можно меньше,
3 — Чистить ежедневно кишечникъ и желудокъ,
4 — Взвѣшиваться черезъ день,
5 — Не принимать никакихъ лѣкарствъ, инъекцій и т. под.
6 — Совѣтоваться съ руководителемъ еженедѣльно.

Ко всему этому полезно знать еще слѣдующее, чтобы правильно понимать явленія лечебнаго голоданія и избѣгнуть большихъ ошибокъ въ его веденіи.

1 — Ничего не ѣсть. Когда человѣкъ не ѣстъ

день-два и болѣе, онъ всетаки не умираетъ немедленно, но ходитъ, дышетъ, работаетъ, въ тѣлѣ его поддерживается теплота. Все это требуетъ питанія, и оно въ это время ведется человѣкомъ изъ внутреннихъ запасовъ и отложеній, которыя разсасываются имъ, и остатки этого внутренняго перегара вещества идутъ вонъ черезъ ротъ и главнымъ образомъ черезъ языкъ — слюна становится густой, горькой, на поверхности языка является бѣлый, желтый, бурый выпотъ—теперь называемый въ медицинѣ „налетомъ“. Это выбрасываются мусоры организма. Проходя мимо нервовъ вкуса, расположенныхъ на поверхности языка, мусоры эти естественно отравляютъ ихъ и — у человѣка пропадаетъ, тоже естественно, всякій позывъ къ ѣдѣ — пропадаетъ аппетитъ. Это первое чудо голоданія, которое испытываетъ всякій при добровольномъ голоданіи:—въ концѣ перваго дня аппетитъ исчезаетъ и далѣе человѣкъ голодаетъ и дни, и недѣли, и мѣсяцы безъ всякихъ мукъ отъ голода — пока не закончится общее внутреннее очищеніе организма, на что обычно требуется около 6 недѣль.

Исключенія изъ этого бываютъ, но очень рѣдко и повидимому въ прямой связи съ состояніемъ языка: когда человѣкъ и послѣ перваго дня голоданія ощущаетъ аппетитъ, то при этомъ у него языкъ или остается краснымъ, или не бѣлѣетъ по всей поверхности, а только желтѣетъ по своей серединѣ. Въ первомъ случаѣ это значитъ, что языкъ почему-то, по какой-то неправильности своей организаціи не пропускаетъ на свою поверхность изнутри отбросовъ внутренняго перегара вещества и нервы вкуса естественно остаются неотравленными, почему позывъ къ ѣдѣ и не замираетъ. При желтизнѣ же лишь средней части языка и отсутствіи бѣлаго выпота на краяхъ его, причина неисчезающаго аппетита, повидимому, подобная же: желтые мусоры, болѣе острые, идутъ иными путями къ выходу, чѣмъ бѣлые и вѣроятно минуютъ вкусовые нервы, не отравляя ихъ. Я не вспоминаю ни одного случая за всю мою практику, чтобы аппетитъ сохранился при языкѣ ровно покрытомъ бѣлымъ выпотомъ — весь съ краями, и могу указать лишь не болѣе десятка ихъ, когда аппетитъ не замеръ совсѣмъ послѣ первой недѣли голоданія. Въ концѣ концовъ однако сила естественнаго процесса природы — процесса общаго внутренняго очищенія организма силою голоданія — беретъ свое и позывъ

къ ѣдѣ замираетъ. У меня не было ни одного случая чтобы голоданіе, длившееся болѣе десяти дней, было прервано изъ-за продолжающихся позывовъ къ ѣдѣ.

Это отсутствіе аппетита во время голоданія въ концѣ концовъ вполнѣ естественно. Вѣдь организмъ все время ѣстъ, но только не усваивая пищу снаружи, а очищая себя изнутри — откуда и быть аппетиту? Медвѣдямъ, суркамъ и др. природа даетъ нарочно нѣсколько мѣсяцевъ зимней спячки для той же цѣли. Поэтому не безпокойтесь: — во время голоданія вашъ организмъ не „отдыхаетъ" и не „отвыкаетъ" отъ работы, но напротивъ работаетъ полной силой, но въ направленіи обратномъ обычному — не принимаетъ извнѣ, а выбрасываетъ вонъ. Природа вообще не знаетъ ни отдыха, ни сна, она работаетъ безустанно.

И вашъ организмъ послѣ 40 дней голоданія не окажется „отвыкшимъ отъ работы", но перейдетъ къ полному питанію, всего въ два дня — если точно исполните мои указанія!..

Нѣкоторые на 3—5 день испытываютъ приступы слабости и головныя боли, объясняютъ это неяденіемъ и прекращаютъ голоданіе, считая, что оно очевидно „не для нихъ". Они ошибаются — очевидно здѣсь именно обратное — т. е. что голоданіе именно имъ особенно нужно! Не отсутствіе питанія само по себѣ вызываетъ у нихъ головныя боли и слабость — ибо вѣдь питаніе-то, какъ я указалъ, не прерывается! — а въ ихъ организмѣ столько скопилось мусоровъ и токсиновъ, что при первой возможности ихъ выбросить, даваемой голоданіемъ — организмъ выдѣляетъ ихъ слишкомъ много, они не успѣваютъ выйти, задерживаются въ нѣдрахъ организма, отравляютъ кровь и — являются обычныя послѣдствія отравленія крови: головныя боли, головокруженіе, чувство слабости. Этимъ людямъ именно надо голодать, но не долго, а сколько могутъ выдержать безъ большихъ болей, и нѣсколько разъ, напр. 4—5 разъ по 3—5 дней съ промежутками въ недѣлю. Съ каждымъ разомъ самоочищеніе ихъ будетъ улучшаться и непріятныя ощущенія уменьшаться и на 4—5 разъ все придетъ въ порядокъ нормальный и ихъ голоданіе пойдетъ безпрепятственно и получатъ они отъ него больше чѣмъ другіе, которымъ голоданіе далось легко съ перваго раза.

2 — Пить какъ можно меньше. Въ сущно-

сти для выбрасыванія мусоровъ изъ себя во время голоданія организмъ особенно нуждается въ водѣ. Но бѣда въ томъ, что, не принимая пищу, организмъ въ это время и воду принимаетъ медленно и трудно. Вы можете выпить цѣлую бутылку сельтерской воды, будете тяжело ее чувствовать въ желудкѣ, а во рту будетъ сухо, и если не дать организму воды, то легко могутъ явиться обычные признаки начальнаго отравленія крови: головныя боли, головокруженіе, слабость. Тутъ то и оказываютъ свою ничѣмъ не замѣнимую помощь клизмы, подающія воду прямо въ кишечникъ, который въ это время обратно желудку продолжаетъ всасываніе соковъ и жидкостей. Если вы пренебрежете клизмами или будете ихъ дѣлать небрежно и недостаточно, то у васъ легко могутъ явиться головныя боли, головокруженіе и слабость — знаки отравленія крови. И все это будетъ снято какъ рукою сейчасъ же послѣ первой правильно проведенной глубокой клизмы.

Такъ какъ процессъ глубокаго очищенія организма во время голоданія есть естественный процессъ природы, то онъ конечно не долженъ былъ бы нуждаться ни въ какой помощи искуственныхъ средствъ, каковы клизмы. Но дѣло въ томъ, что мы несемъ въ себѣ послѣдствія не только своихъ ошибокъ въ питаніи и во всемъ жизненномъ обиходѣ, но и ошибокъ въ этомъ длиннаго ряда нашихъ предковъ, почему намъ и необходимы клизмы, пока организму не вернется его природная чистота, когда конечно клизмы перестанутъ быть нужны. Какъ много онѣ вліяютъ на ходъ и результаты голоданія, видно изъ письма напр. г. Миливоя К. (Митровица, Сремъ): „Болѣю почками и въ ноябрѣ (письмо отъ марта) держась вашей методы я постился десять дней, но не употреблялъ клизмъ, и когда мнѣ стало худо я послалъ своего родственника къ вамъ. Изъ таблицы ежедневныхъ записей вы увидѣли, что я не дѣлалъ клизмъ. Вы сказали моему родственнику, чтобы я прекратилъ голоданіе, которое пользы не принесетъ, и началъ бы его потомъ снова, но точно, какъ надо. По вашимъ указаніямъ я послѣ провелъ голоданіе всего 9 дней и результатъ былъ блестящій. Чувствую себя очень хорошо. Былъ у доктора. Онъ осмотрѣлъ меня и сказалъ, что я совершенно здоровъ. Легкія — хороши, сердце — тоже. Благодарю васъ за излеченіе“.

Однако и съ клизмами никоимъ образомъ не дол-

жно преувеличивать, потому что излишняя вода въ организмѣ гаситъ и ослабляетъ процессъ глубокаго очищенія изнутри, который начинается въ организмѣ при голоданіи. Вѣрное средство углубить и усилить этотъ процессъ — перестать не только ѣсть, но и пить, продолжая дѣлать клизмы — чтобы организмъ изъ себя доставалъ и нужный избытокъ воды. Къ этому средству я прибѣгалъ въ нѣкоторыхъ случаяхъ и всегда съ ожидавшимся результатомъ. Больные выдерживали безъ большихъ тяготъ такой режимъ до двухъ недѣль, не чувствуя даже и жажды большой, ибо организмъ самъ оставляетъ въ себѣ отъ клизмъ необходимое ему количество воды — тутъ ни перехитрить, ни пересилить его нельзя! Этотъ пріемъ особенно драгоцѣненъ при острыхъ заболѣваніяхъ, напр. при воспаленіи легкихъ — теплая и продолжительная ванна, съ глубокой теплой клизмой передъ нею и ни капли никакого питья (какъ и ѣды!) все время, а лишь по временамъ ополаскиваніе рта водою съ краснымъ виномъ, — это разомъ обрываетъ температуру и направляетъ больного къ выздоровленію.

Какъ максимумъ я допускаю въ день не больше полъ литра (два стакана) всякаго питья (слабительныя конечно сверхъ того), и то не цѣлыми стаканами, а по полъ стакана раза 3—4 въ день, а еще лучше — по 2—3 небольшихъ глотка, и увѣряю васъ — этого будетъ предостаточно! Пить можно чай (всего лучше липовый, своего сбора — несравнимъ съ аптечнымъ, обычно долго лежалымъ): на стаканъ 1 кусокъ сахару или 2 ложки меда и $^1/_4$ лимона, или медовый лимонадъ: на 1 ст. воды 2 ч. ложки меда и $^1/_2$ лимона или наконецъ чистую воду. Клюквенный экстрактъ конечно вполнѣ могъ бы замѣнить лимонъ. Если на 1 ст. медоваго лимонада прибавить 3 стол. ложки краснаго вина, то получится очень вкусное питье, которое отлично утоляетъ жажду, и выпивая по 2—3 небольшихъ глотка его черезъ каждые $1^1/_2$—2 часа, вы легко обойдетесь однимъ стаканомъ такого питья на цѣлый день. Наконецъ, если вино вамъ не вредно, то вы можете, отказавшись отъ всякаго другого питья, ограничиться на день $^1/_2$ стаканомъ легкаго сухого бѣлаго вина, раздѣляя его на 6—8 порцій небольшими глотками черезъ $1^1/_2$—2 ч. и передъ каждой порціей прополаскивая ротъ водою.

Въ случаѣ дальнихъ поѣздокъ по желѣзной доро-

тѣ берите съ собою въ буылкѣ „Термосъ" чай съ краснымъ виномъ,— на 1 литръ воды $^1/_3$ ст. краснаго вина и сахару по вкусу. Можете прибавить 1 лимонъ. Это питье будетъ достаточно для подкрѣпленiя силъ во время поѣздки, не прерывая голоданiя.

3. — Каждый день клизма, черезъ день слабительное.

Значенiе клизмы при лечебномъ голоданiи я уже объяснилъ. Она никоимъ образомъ не можетъ быть замѣнена слабительнымъ, такъже какъ и слабительное не можетъ быть замѣнено клизмой. Клизма очищаетъ преимущественно нижнюю половину кишекъ, а слабительное — верхнюю, болѣе глубокую. Клизма успокаиваетъ кишечникъ и приноситъ въ него воду, слабительное раздражаетъ кишечникъ и желудокъ и отнимаетъ много воды отъ организма. Клизма не прiучаетъ къ себѣ кишечника и послѣ мѣсяца клизмъ стулъ опять появляется у больного какъ только кишечникъ его наполнится пищею нормально, тогда какъ слабительное на сутки дѣлаетъ человѣка полубольнымъ, раздражая и желудокъ и кишечникъ, и принимаемое ежедневно прiучаетъ къ себѣ желудокъ и кишечникъ, которые перестаютъ дѣйствовать самостоятельно. И клизма и слабительное послѣ первой недѣли голоданiя даютъ въ одиночку дѣйствiе весьма малое и для глубокаго очищенiя кишечника надо прибѣгать къ комбинацiямъ ихъ съ парафин-ойлемъ и массажемъ въ случаяхъ когда онъ возможенъ и когда нѣтъ показанiй на язвы въ пищеварительномъ трактѣ. При голоданiи только клизма можетъ своевременно подать воду въ глубокiя части организма, безъ чего всегда будутъ возможны и головныя боли, и чувство общей усталости, какiя бы слабительныя взамѣнъ клизмы ни принимались. Возможно ошибочное примѣненiе и клизмъ — и съ самымъ печальнымъ результатомъ. Одинъ больной безъ моего вѣдома сталъ принимать клизму трижды въ день и притомъ еще изъ горячей минеральной воды и написалъ мнѣ объ этомъ когда ужъ вконецъ разстроилъ и ослабилъ свое сердце. Другой, голодая 40 дней и пересылаясь со мною письмами каждые 4—5 дней, ни слова не писалъ мнѣ, что онъ самовольно, думая улучшить очищенiе кишечника, увеличивалъ число клизмъ и попавъ въ концѣ его голоданiя въ городъ, гдѣ онъ жилъ, я съ изумленiемъ вдругъ узналъ, что онъ дѣлалъ въ послѣднiе дни до 14 клизмъ

въ день. А спросить его—онъ сказалъ бы, конечно, что примѣнялъ методу Суворина!

Въ тѣхъ рѣдкихъ случаяхъ, когда и при клизмахъ въ первые дни голоданія являются все же головныя боли — это указываетъ на особое загрязненіе кишечника и присутствіе „пробокъ" въ глубокихъ его частяхъ. Тогда слѣдуетъ принять слабительное болѣе сильное, и если нужно — повторить его пріемъ.

Утромъ или вечеромъ принимать клизму — это зависитъ отъ того, что вамъ нужно: если вамъ нужна энергія для дневной работы, принимайте клизму утромъ; если же нужно улучшить сонъ — принимайте вечеромъ, не позднѣе, однако, чѣмъ за $1^1/_2$—2 час. до сна, чтобы не „разгулять" сонъ.

Время пріема клизмы надо сообразовать также и съ пріемомъ слабительнаго. Общее правило: клизму надо ставить послѣ пріема слабительнаго такъ, чтобы она послѣдовала еще до того, какъ произошло бы дѣйствіе слабительнаго, чтобы дѣйствіе клизмы и слабительнаго соединилось и прошло вмѣстѣ. Для этого послѣ Францъ-Іозефовой воды клизму надо дѣлать черезъ $1^1/_2$—2 часа послѣ питья воды; послѣ острыхъ солей — еще ранѣе. а послѣ александрійскаго листа и другихъ травъ черезъ 7—8 часовъ. Сроки эти мѣняются по людямъ и организмамъ.

Для клизмы въ первую недѣлю голоданія берется $1^1/_2$ литра теплой чистой воды, а во вторую недѣлю и далѣе — 2 литра. Наилучшая температура воды — 28°—32° Ц. Холодная клизма раздражаетъ кишечникъ, что важно особенно при геморояхъ, и при такой клизмѣ не выйдутъ твердые остатки, скопившіеся въ кишечникѣ.

Рис. 13.
Клизопомпа.

Для клизмы употребляется два вида аппаратовъ: 1) ирригаторъ-кружка вѣшается на стѣну и вода идетъ самотекомъ и 2) клизопомпа—резиновая трубка съ шаромъ посрединѣ—вода гонится нажимами руки на шаръ. При клизопомпѣ вода можетъ стоять въ сосудѣ и ниже больного и вся операція идетъ быстрѣе и безъ всякихъ помощниковъ. Для усиленія дѣйстія клизмы можно прибавить въ нее сокъ одного лимона. При колитѣ клизма въ теченіе первой недѣли черезъ день дѣлается съ 1 чайной ложкой танина.

Принимается клизма въ Европѣ обычно лежа на лѣвомъ боку, причемъ подъ тазъ туловища подкладывается небольшая подушка, чтобы лежалъ выше, а въ Америкѣ — стоя на локтяхъ и колѣняхъ. Передъ началомъ надо выпустить весь воздухъ изъ трубки и шара — попавъ въ кишечникъ, онъ вызываетъ преждевременные позывы къ выбрасыванію воды вонъ. Наконечникъ смазывается масломъ и вставляется въ кишку сначала прямо, а потомъ, черезъ 2—3 сант. поворачивается вверхъ вдоль спинного хребта: — таково здѣсь направлеіе кишки.

Когда вода войдетъ въ кишечникъ вся, надо повернуться на спину и лежать 5 минутъ, затѣмъ перевернуться на правый бокъ и лежать опять 5 мин., затѣмъ встать, походить 1-2 мин. и можно отпустить воду.

Надо слѣдить, чтобы послѣ клизмы вода выходила изъ кишечника по возможности вся. Для этого надо массировать животъ, обѣими руками снизу вверхъ, какъ бы подбивая его подъ ребра и растирая обоими кулаками кругомъ пупка по направленію часовой стрѣлки. Дѣлать это надо сначала сидя, а потомъ и стоя, нагнувшись впередъ, какъ бы дѣлая кому поклонъ въ „поясъ", причемъ животъ виситъ вполнѣ свободно и открытъ весь воздѣйствію массажа. Оставшаяся въ кишечникѣ вода даетъ въ немъ ощущеніе тяжести и производитъ вѣтры.

Особые виды клизмы. При голоданіи употребляются двойныя клизмы съ горячей водой и съ ляписомъ (Argentum nitricum).

Двойная горячая клизма принимается такъ: обыкновенно за 1½—2 ч. передъ сномъ принимается сначала обычная клизма въ полтора литра теплой чистой воды для общаго очищенія кишечника. Затѣмъ, когда вода послѣ клизмы отойдетъ вся, немедленно вслѣдъ принимается вторая клизма. какъ можно больше по количеству воды, не менѣе 2½ литровъ. и какъ можно дольше надо удержать ее въ себѣ. Температура ея можетъ быть до 52° Ц. — какъ только можетъ выдержать рука, — если рука вытерпитъ, то не обожжется и кишечникъ!

Клизма съ ляписомъ (ляписъ получается въ аптекѣ по рецепту врача) принимается подобно клизмѣ горячей: сначала идетъ обычная клизма; когда же ея вода

отойдетъ, слѣдуетъ сряду другая всего въ 1 литръ, въ которой растворено полъ грамма ляписа. Получается очень слабый растворъ, совершенно безопасный, но незамѣнимый ничѣмъ другимъ для изгнанія „пробокъ„ кишечника.

Промыватель „Рѣка“. Этотъ промыватель дѣйствительно отлично и глубоко промываетъ кишечникъ, дозволяя пропустить черезъ него 25 и болѣе литровъ воды, разной температуры, если надо и съ разными примѣсями. Одновременно съ промываніемъ онъ и массируетъ кишечникъ, вызывая въ немъ энергичную перистальтику, даже и при самой отчаянной атоніи его. Мнѣ въ немъ удалось очень упростить аппаратъ, предлагавшійся до сихъ поръ въ Югославіи въ двухъ варіантахъ — берлинскомъ и вѣнскомъ, причемъ оказалось возможнымъ изгнать изъ него все стѣснявшее больного и даже причинявшее ему боли, и при всемъ этомъ цѣну его въ Бѣлградѣ спустить съ 8.000 дин. всего до 2.000 дин. Это аппаратъ необходимъ для каждаго врача при леченіи всѣхъ запущенныхъ катарровъ кишечника и особенно „пробокъ“ въ немъ.

Онъ превосходно и глубоко освѣжаетъ и оживляетъ весь организмъ, дѣйствуя на подобіе внутренней ванны. Ежедневыя клизмы при голоданіи съ выгодой для больного замѣняются всего тремя промываніями помощью этого аппарата въ недѣлю. Каждое промываніе длится около $^{3}/_{4}$ часа, промывая кишечникъ 25 литрами воды, причемъ больной лежитъ совершенно спокойно на раскинутомъ креслѣ. При необходимости промыть особенно глубокія части кишечника уровень кресла и съ нимъ положеніе больного измѣняется по желанію. Этотъ аппаратъ даетъ совсѣмъ новый ходъ лѣченію такой упорной обычно болѣзни, какъ атонія кишекъ: въ первый разъ послѣ иногда десятилѣтней бездѣятельности кишечникъ начинаетъ работать и давать правильную перистальтику безъ возбуждающихъ лекарствъ. Для всякаго вялаго кишечника промываніе однажды въ недѣлю благодѣтельно по результатамъ и вліянію на общее самочувствіе больного.

Слабительныя.—Злоупотребленіе слабительными — особенно часто во время голоданія. Человѣкъ хочетъ очистить кишечникъ „какъ можно лучше“ и принимаетъ слабительныя каждый день. Онъ того однако не знаетъ, что принимаемыя подрядъ безъ роздыха

слабительныя уже по третьему разу теряютъ почти все свое дѣйствіе и только раздражаютъ весь пищеварительный трактъ и изнуряютъ и нервируютъ весь организмъ, отнимая каждый разъ отъ него большое количество воды именно въ глубокихъ частяхъ кишечника, гдѣ она тогда особенно необходима. Если бы я имѣлъ возможность въ практикѣ голоданія примѣнять массажъ, какъ надо, то для нея вовсе отказался бы отъ слабительныхъ. Во всякомъ случаѣ если гладовникъ три раза въ недѣлю промываетъ кишечникъ при помощи „промывателя“, то слабительное онъ можетъ принимать только одинъ разъ въ недѣлю.

Пока приходится совѣтовать принимать слабительное въ первые три недѣли голоданія — черезъ день, а далѣе, когда кишечникъ будетъ достаточно надежно очищенъ, — черезъ 2 и даже 3 дня, если вы можете увѣренно слѣдить за состояніемъ своего кишечника и оно не ухудшается при такомъ сокращеніи слабительныхъ. Очищеніе кишечника — должно помнить — потому исключительно важно во время голоданія, что лишь когда хорошо очищенъ кишечникъ начинается дѣйствительно глубокое очищеніе другихъ органовъ и областей организма и потому затѣмъ, что въ это время организмъ имѣетъ наклонность всѣ свои мусоры, задерживающіеся почему-нибудь гдѣ либо въ оргзнизмѣ — посылать вонъ „верхнимъ путемъ“ — черезъ ротъ. Мусоры, задерживающіеся въ кишечникѣ, подлежатъ этому порядку наравнѣ со всѣми остальными мусорами организма, а это грозитъ отравленіемъ крови, хотя бы и частичнымъ, и всегда, значитъ, — головной болью, слабостью, подъемомъ температуры.

Слабительныя всегда лучше принять слишкомъ много, чѣмъ слишкомъ мало, ибо въ послѣднемъ случаѣ многія изъ нихъ превращаются въ „запирающія“, — вызываютъ запоръ. Слабительное должно дѣйствовать точно въ свой обычный для каждаго средства срокъ, энергично и быстро. Тогда и оправляется отъ него человѣкъ быстро, хотя всетаки послѣдствія пріема слабительнаго человѣкъ всегда чувствуетъ въ себѣ около сутокъ. Изъ слабительныхъ, принимаемыхъ при голоданіи, приходится исключить касторовое масло, потому что оголодавшій организмъ часть его разсасываетъ на свое питаніе, и оно приноситъ потому болѣе вреда для леченія, чѣмъ пользы. Принять его можно поэтому лишь

въ первыя сутки голоданія. Для слабительныхъ я предпочитаю настои и отвары изъ травъ и корней, такъ какъ ихъ дѣйствіе на ткани организма мягче, чѣмъ дѣйствіе аптечныхъ солей. Всего мягче дѣйствуетъ такъ называемый „горный чай“, — наборъ сухихъ травъ и листьевъ будто бы съ горъ, на которыхъ растенія всегда ароматнѣе, чѣмъ въ долинахъ, гдѣ они меньше видятъ солнца. Составъ этаго чая въ разныхъ странахъ и разныхъ городахъ разный, но въ общемъ дѣйствіе его мягко и наступаетъ черезъ 7—8 часовъ послѣ пріема— „черезъ ночь“. Поэтому пьютъ его обычно вечеромъ, чтобы дѣйствіе было утромъ. Завариваютъ его обыкновенно такъ: чайную ложку чая кладутъ въ кипятокъ и держатъ на огнѣ двѣ минуты, затѣмъ даютъ постоять, покрывъ чайнымъ полотенцемъ, 10 минутъ и пьютъ еще теплымъ. Александрійскій листъ, будучи сваренъ, вызываетъ иногда боли въ кишечникѣ. Настой дѣйствуетъ безъ болей. Для него 20—25 стручковъ (въ продажѣ есть и листья и стручки, стручки дѣйствуютъ сильнѣе) кладутся съ утра въ стаканъ воды и стоятъ день. Вечеромъ настой процѣживается и пьется.

Если дѣйствіе слабительнаго было сильно, можете успокоить желудокъ, выпивъ $^1/_2$ чашки горячаго чая съ краснымъ виномъ и сахаромъ.

Нѣсколько тяжелѣе отваровъ дѣйствуютъ минеральныя „горькія“ воды, изъ которыхъ могу указать Францъ-Іозефову воду. Пріемъ — одинъ стаканъ (250 гр.).

Изъ солей принимаются, но не могу ихъ рекомендовать для постояннаго употребленія, а только для случаевъ, когда требуется особенно энергичное очищеніе пищеварительнаго тракта, напр. при изгнаніи солитера:— англійская соль (Magnes. sulfur. — пріемъ — 30 граммъ), Карлсбадская соль (25 граммъ — 1 чайная ложка на 1 стаканъ горячей воды вечеромъ, — даетъ дѣйствіе по утру; доза можетъ быть усилена согласно потребности). „Фіакеръ-пульферъ“, пріемъ — 5 гр. „Pulvis liquiritium“ — 1—2 чайн. ложки на стаканъ горячей воды. Каломель (дается по рецепту врача).

Любимое чистительное средство пастора Кнейпа было — алое, доза — „на кончикѣ ножа“.

Д-ръ Гельпа, въ методѣ котораго голоданіе фантастически совмѣщалось съ ѣденіемъ большого количества мяса и изнурительными слабительными, причемъ онъ всетаки имѣлъ много случаевъ „поразительнаго“

успѣха, объяснявшихся, конечно, не употребленіемъ мяса, а примѣненіемъ, хотя и неправильнымъ, голоданія и слабительныхъ, — указываетъ на важность для полноты результата самаго количества воды въ дозѣ — количество ея не должно уменьшать, чрезмѣрно концентрируя растворъ.

Всѣ указанныя дозы — приблизительны и мѣняются по организму и особенностямъ каждаго больного. Мѣняются различно для каждаго и сроки, когда наступаетъ дѣйствіе лѣкарствъ. Ихъ надо опредѣлять опытомъ.

Къ числу чистительныхъ относится также парафинъ-ойль — жидкій парафинъ. Лучшій изъ нихъ такъ называемый „русскій", который имѣетъ при комнатной температурѣ твердый видъ, но плавится въ температурѣ человѣческаго тѣла. Это вещество, когда оно чисто, какъ и требуется, совершенно прозрачно и не имѣетъ никакого ни запаха ни вкуса. Полное отсутствіе вкуса даже поражаетъ васъ, когда вы въ первый разъ принимаете его, — словно растворъ ваты, если бы вата растворялась! Онъ вырабатывается изъ нефти, нисколько не усваивается поэтому организмомъ и проходитъ его, какъ каменная жидкость, лишь дѣлая скользкими стѣнки кишечника. Иногда онъ проходитъ насквозь, пачкая бѣлье; „русскій" парафинъ не имѣетъ этого недостатка. Парафинъ-ойль незамѣнимъ въ комбинаціяхъ съ клизмой и ляписомъ для изгнанія „пробокъ".

Къ слабительнымъ, наконецъ, должно отнести и ляписъ (Argentum nitricum), выдаваемый изъ аптекъ по рецепту врача. Онъ обычно употребляется въ формѣ бѣлаго камня — особенно широко для прижиганія и сведенія бородавокъ и въ этой формѣ продается въ аптекахъ свободно. Но въ томъ чрезвычайно слабомъ растворѣ, въ которомъ онъ употребляется для очищенія пищеварительнаго тракта—$^1/_2$ гр. на литръ воды, т. е. растворъ равный $^1/_{2000}$—онъ ничего не можетъ жечь, но сотрясаетъ нервные центры кишечника, заставляя его выбросить всѣ свои залежи.

5. Черезъ день взвѣшиваться. Цифры ежедневной потери вѣса чрезвычайно важны для успѣшнаго веденія лечебнаго голоданія. Безъ нихъ не можетъ быть опредѣлена дѣйствительная температура больного, показаніе одного термометра для этого недостаточно. Градусы термометра, нормальные при нормальномъ умень-

шеніи вѣса за день,—получаютъ совершенно другое значеніе, если при нихъ вѣсъ больного быстро падаетъ, или наоборотъ пересталъ падать. Обыкновенно въ теченіе первыхъ трехъ дней голоданія температура гладовника опадаетъ на $^1/_2$—1° Ц., колеблясь между 36,5° и 35,8°, и затѣмъ все время стоитъ неизмѣнно на этой высотѣ до конца голоданія.

Этотъ фактъ, что температура тѣла при голоданіи явно перестаетъ отзываться на разнообразіе физіологическихъ и притомъ сильныхъ процессовъ, которые въ это время возникаютъ въ организмѣ, и остается все время на одномъ и томъ же уровнѣ 35,8—36,5° Ц., позволяетъ сдѣлать догадку, первое — что въ это время термометръ показываетъ не температуру физіологическаго тѣла, а астральнаго и эфирнаго двойника и второе,—что нормальная температура этого двойника равна 35,8—36,5° Ц., повышаясь до 37° только при полномъ химическомъ обмѣнѣ вещества въ организмѣ—въ день 2500 калорій. Благотворное вліяніе на температуру и на чувство зябкости больного оказываетъ „массажъ артерій", указываемый мною.

Взвѣшиваться надо въ одномъ и томъ же платьѣ въ одно и тоже время дня. Въ каждой аптекѣ есть спеціальные вѣсы для взвѣшиванія желающихъ.

Нормальная потеря вѣса для человѣка средняго роста и средней упитанности, въ первые три дня — по 1-му кил.; за первую недѣлю — около 5-ти кило; за первыя три недѣли — около 9 кило; за 6 недѣль — около 16-ти кило. Большія перемѣны въ этихъ цифрахъ могутъ послѣдовать, если кишечникъ, какъ часто бываетъ, былъ у больного закупоренъ большимъ количествомъ „пробокъ" и усиленно очистится отъ нихъ. Потеря въ вѣсѣ тогда естественно возрастетъ. Временно въ нѣкоторые дни можетъ быть даже и повышеніе въ вѣсѣ, если пересыхающій при голоданіи организмъ вдругъ задержитъ для своихъ потребностей значительное количество воды изъ клизмы, или она механически останется въ кишечникѣ неудаленной почему-нибудь.

Опаданіе вѣса совершенно невозможно предвидѣть впередъ, ибо оно зависитъ всего болѣе отъ того, сколько мусоровъ накопилось въ больномъ къ выбросу. Чѣмъ болѣе окажется мусоровъ, тѣмъ больше будетъ потеря вѣса! Но если сонъ даже и при очень большой потерѣ вѣса не нарушается, то причинъ къ опасеніямъ и страхамъ

нѣтъ, — все въ порядкѣ: организмъ не теряетъ времени и чистится энергично!

Практическая истина леченія голоданіемъ — та, что за время его организмомъ разсасываются въ себѣ съ выбрасываніемъ остатковъ только мусоры, значитъ, чѣмъ болѣе ихъ отпадетъ, тѣмъ лучше. Иногда именно толстяки теряютъ очень немного, — ихъ переобремененный организмъ вяло берется за свою чистку. Иногда же напротивъ очень худощавые люди теряютъ очень много: всего болѣе на моихъ глазахъ потерялъ въ вѣсѣ одинъ офицеръ-морякъ, ширококостный и очень сухощавый человѣкъ, полвѣка боровшійся съ суровыми причудами моря — за 9 дней онъ потерялъ 11 к., но вмѣстѣ потерялъ и сонъ и долженъ былъ прервать голоданіе. Другой невысокаго роста и только плотный человѣкъ за первые два дня потерялъ $4^1/_2$ кило, но почему-то все время у него была сильнѣйшая испарина по всему тѣлу. Къ сожалѣнію онъ тогда-же прекратилъ свое голоданіе, хотя чувствовалъ себя прекрасно, и страданіе какихъ железъ — вѣроятно! — было причиной этой его испарины, осталось невыясненнымъ!

Возстановляется потеря вѣса послѣ голоданія, если переходъ къ ѣдѣ сдѣланъ правильно — почти съ молніеносной быстротой Хорунжій Полупановъ до голоданія имѣлъ 80 к., послѣ тяжелаго голоданія въ 47 дней опалъ до 60 к., а черезъ три мѣсяца затѣмъ имѣлъ 100 к., — имѣлъ конечно потому, что захотѣлъ: — прибавка вѣса послѣ голоданія находится вполнѣ въ рукахъ больного — онъ отлично узнаетъ свой организмъ за эти дни и научается управлять имъ.

6. — Никакихъ лекарствъ, ни иньекцій! Допускаются лишь наружныя средства! Требованіе, понятное уже изъ одного того, что цѣлительная сила голоданія неизмѣримо выше чисто химическаго воздѣйствія лекарствъ, не имѣя ихъ вредныхъ послѣдствій. Кромѣ того воздѣйствіе лекарствъ и иньекцій на голодающій организмъ совершенно не изучено, а оно должно очень различаться по послѣдствіямъ отъ ихъ воздѣйствія на больныхъ, пользующихся „режимомъ усиленнаго питанія“ и допускать кого-либо дѣлать такіе опыты на больныхъ безотвѣтственно, т. е. зря, я не считаю себя въ правѣ почему и требую: „никакихъ мнѣ неизвѣстныхъ лекарствъ и иньекцій!“ Какъ только вмѣсто всяческихъ препятствій со стороны медицинскихъ

властей я получу отъ нихъ напротивъ поддержку тому большому народному дѣлу, которое я провожу, конечно послѣдовательнымъ изученіемъ будетъ выяснено лечебная цѣнность нынѣшней фармакопеи для процессовъ голоданія. Для серьезныхъ выводовъ по всему этому необходима спокойная обстановка клиники и помощь... врачей, которую я теперь не всегда къ сожалѣнію имѣлъ бы въ нужной мѣрѣ.

7. — Еженедѣльно надо совѣтоваться съ руководителемъ. Я пишу эти книги о голоданіи такъ, чтобы дать возможность всякому провести нужный ему курсъ голоданія безъ меня у себя на квартирѣ, не оставляя своихъ обычныхъ занятій. И я надѣюсь, что книги мои и дадутъ всѣ нужныя для того указанія. Одинъ пунктъ однако меня всеже смущаетъ серьезно: во всѣхъ слояхъ современнаго читающаго человѣчества о голоданіи распространены такіе предразсудки и заблужденія, что именно въ самомъ главномъ—остальное далѣе пошло бы благополучно! — въ самомъ началѣ дѣлаются фатальнѣйшія ошибки, именно по незнакомству съ тѣмъ, что и по какому плану дѣлается въ голодающемъ организмѣ? Худощавые неврастеники, больные отъ переобремененія ихъ нервной области всякими раздражающими шлаками, думаютъ: „Гдѣ мнѣ выдержать голоданіе болѣе 3—4 дней?“ и проведя недолгій постъ и вызвавъ въ себѣ передвиженіе этихъ шлаковъ къ выходу, заканчиваютъ голоданіе какъ разъ въ моментъ, когда началось бы освобожденіе ихъ отъ всей этой отравляющей ихъ кровь нечисти. Все въ нихъ поставлено вверхъ дномъ и ничего не выброшено вонъ! И это весь результатъ! Конечно результатъ слабый, но что-же затѣмъ далѣе дѣлать? — человѣкъ этого уже и вовсе не знаетъ, ибо имѣть повтореніе такого результата нисколько не заманчиво, а какъ получить лучшее — неизвѣстно! У человѣка нѣтъ ничего, что ему подсказало бы единственно правильный хотя и вполнѣ странный исходъ въ такомъ положеніи: если у него нѣтъ возможности голодать болѣе 3 дней подрядъ, то ему надо, закрывъ глаза, голодать 5 разъ по три дня съ промежутками между ними по недѣлѣ. Послѣ каждаго раза перемѣна будетъ небольшая, но каждое голоданіе будетъ идти все легче и легче, и сонъ, и нервы будутъ все спокойнѣе, а послѣ пятаго вдругъ придетъ совсѣмъ новое ощущеніе такой бодрости, свѣжести и энергіи, о

какихъ онъ и не думалъ, что онѣ для него возможны. Но графически тутъ вмѣсто простой тройки дней надо написать такой непростой рядъ дней голоданія и дней ѣды между ними: 3 + 7 + 3 + 7 + 3 + 7 + 3 + + 7 + 3 + 7.

Одно на другое совсѣмъ не походитъ — не правда ли?

Но въ то же время если у этого человѣка при этомъ болѣла напр. печень, то онъ долженъ знать, что она при этихъ короткихъ срокахъ голоданія не очистится, даже можетъ быть не разстанется со своимъ „пескомъ", который то и былъ причиной періодическихъ коликъ. Первое очищеніе печени въ большинствѣ случаевъ происходитъ на третьей недѣлѣ голоданія и въ этомъ случаѣ — при болѣзни печени — уже и вовсе неожиданнымъ былъ бы этому человѣку мой совѣтъ: ради лучшихъ результатовъ и ради большей легкости выдержать голодать не 3 дня и не 5 разъ по 3 дня, а непремѣнно и подрядъ 21 день потому во первыхъ, что тогда оздоровится вся его нервная система, а также и его печень, что неузнаваемо перемѣнитъ къ лучшему все его самочувствіе и потому во вторыхъ, что выдержать одинъ разъ 21 день подрядъ — представьте себѣ! — легче, чѣмъ пять разъ начать пять короткихъ голоданій вскорѣ одно послѣ другого! Нервная затрата во второмъ случаѣ будетъ неимѣримо больше и сомнительно, чтобы человѣкъ ее выдержалъ когда мелкіе результаты мелкихъ сроковъ голоданія одновременно не принесутъ никакихъ особенныхъ ободреній.

Это — для худощавыхъ неврастениковъ, не обладающихъ „запасомъ силъ". Для упитанныхъ сангвиниковъ голоданіе имѣетъ свои особые капканы и капканчики, и для каждой болѣзни есть свои оговорки и предупрежденія, которыхъ нельзя найти одной счастливой догадкой. Поэтому я еще разъ обращу вниманіе всѣхъ приступающихъ къ голоданію на важность совѣтовъ съ тѣми, кто уже познакомился практически съ леченіемъ голоданія и на большія, очень большія выгоды голоданія не въ одиночку, а сообща группами въ 3-5 человѣкъ единовременно.

Къ этому я прибавлю и то, что даже и изъ Австраліи, Гонконга и Буэносъ-Айреса люди успѣвали переслаться со мной письмами и о своихъ болѣзняхъ и объ общей ихъ жизненной обстановкѣ для леченія и полу-

чали отвѣтъ и совѣтъ во время для полнаго успѣха его, что и есть главное. По моей методѣ только леченіе туберкулеза, рака и иногда сердца требуетъ для врача ежедневнаго осмотра больного, ибо леченіе состоитъ въ смѣнѣ разныхъ сроковъ голоданія и затѣмъ питанія, когда ежедневно должно рѣшать вопросъ—есть ли у больного силы для голоданія и пришелъ ли аппетитъ для питанія? Поэтому я принимаю на себя лечить эти болѣзни только если больной пріѣдетъ для леченія въ Бѣлградъ на 2 3 мѣсяца, необходимые, чтобы создать прочный поворотъ къ лучшему въ ходѣ болѣзни. Всѣ же остальныя болѣзни позволяютъ давать впередъ на 2 недѣли достаточно подробныя указанія для голоданія безъ всякаго моего вмѣшательства, а за эти двѣ первыхъ недѣли голоданія рѣшительно со всѣхъ мѣстъ, по крайней мѣрѣ Европы, можно успѣть снестись со мной во время по всѣмъ главнымъ особенностямъ начатаго леченія—случаевъ катастрофическихъ при точномъ соблюденіи предписаній моей методы — не можетъ быть вовсе, — это я утверждаю формально.

Для наблюденія за ходомъ болѣзни я предлагаю общую таблицу для ежедневныхъ записей и замѣтокъ, которую еженедѣльно прошу присылать мнѣ. Ея рубрики таковы:

1. Число мѣсяца.
2. День голоданія.
3. Вѣсъ.
4. Температура.
5. Клизмы, когда и какія примѣнялись.
6. Слабительныя: когда и какія.
7. Сонъ.
8. Самоощущеніе.
9. Языкъ.
10. Моча.
11. Слюна.
12. Желудокъ и кишечникъ.
13. Сердце.
14. Глаза.
15. Носъ.
16. Голосъ.
17. Ноги.
18. Примѣчанія.

Что надо помнить? Чтобы не взять на свой организмъ непосильнаго для него дѣла, надо при всѣхъ соображеніяхъ о срокахъ голоданія въ цѣляхъ леченія помнить сказанное объ этомъ мною въ первой книгѣ, именно, что первая половина полносрочнаго голоданія, его 1-ая, 2-я и 3-я недѣли, идетъ за счетъ почти ис-

ключительно физическихъ силъ организма — его нервные запасы при этомъ не расходуются почти вовсе и потому вся нервная область за это время только освѣжается и обновляется. Но вторая половина полносрочнаго голоданія ведется напротивъ главнымъ образомъ за счетъ этихъ нервно психическихъ резервовъ человѣка и потому люди, усталые нервами, не должны безъ серьезнаго повода и разсчета предпринимать голоданіе дольше 3—4 недѣль, чтобы не растратить свои нервныя силы, которыя послѣ возстанавливаются труднѣе и медленнѣе физическихъ. Если, однако, имъ по роду ихъ болѣзни необходимо именно полносрочное голоданіе, то имъ слѣдуетъ сначала провести одно-два краткосрочныхъ голоданія, тѣмъ укрѣпить и освѣжить свои нервы, и тогда съ новыми пріобрѣтенными силами предпринять нужный для нихъ срокъ голоданія.

Голодать вообще гораздо менѣе трудно, если у человѣка достаточно настойчивости, достаточно воли, чтобы принять твердое рѣшеніе и сказать себѣ непреклонно: „Пока не окончу голоданія, пищи для меня не существуетъ, и мыслей о ней также!“ Уже съ первыхъ же дней больной на снѣ, на работѣ сердца и успокоеніи невралгическихъ болей замѣчаетъ большія перемѣны къ лучшему и это укрѣпляетъ его рѣшеніе: онъ видитъ, что не ошибся, положившись на цѣлебную силу голоданія. Ген. Мирко Милосавлевичъ, комендантъ Бѣлграда, на мой вопросъ послѣ первой недѣли его голоданія, какое его главное впечатлѣніе отъ нея, мнѣ отвѣтилъ: „Да то, что голодать не такъ страшно!“ Меня вызвала въ Стапаръ группа жителей села, и я четыре недѣли подрядъ пріѣзжалъ въ село на одинъ день, ведя леченіе 8-ми лицъ этой группы. Одна больная, женщина 58 лѣтъ, точно исполняла предписанія, но нервы ея были утомлены и она потеряла сонъ. Она всетаки хотѣла непремѣнно продолжать голоданіе до полнаго срока 6-ти недѣль, но я запретилъ ей это, настаивая, чтобы теперь она дала себѣ отдыхъ, а потомъ повторила голоданіе, на этотъ разъ уже полносрочное. Она не соглашалась, спорила и наконецъ — расплакалась! — Такъ она сжилась съ мыслью и надеждою цѣною голоданія освободиться отъ своихъ болей! Она подчинилась всетаки. но черезъ полгода провела, какъ хотѣла, полносрочное голоданіе. Такую вѣру въ себя возбуждаетъ леченіе голоданіемъ! Такъ есте-

ственно для человѣка по временамъ голодать, — естественно, ибо необходимо!

Въ большинствѣ случаевъ изъ первыхъ четырехъ недѣль голоданія самыми „трудными“ бываютъ первые пять дней, пока процессъ очищенія не пробьетъ завала мусоровъ, накопившихся въ организмѣ, и не установится ихъ безпрепятственное выбрасываніе. Тутъ могутъ быть налеты головной боли, слабости, кажущагося озноба (термометръ будетъ показывать температуру вполнѣ нормальную), которые будутъ проходить, какъ только вы примете клизму. Будетъ поддерживаться и безпокойная неувѣренность въ завтрашнемъ днѣ. Но вотъ однажды на 5 6 7-ой день вы вдругъ встанете по утру съ небывалой легкостью, въ отличномъ настроеніи, спокойный, прочно спокойный на весь день. Это — кончился завалъ, и вы опять себѣ хозяинъ. Далѣе голоданіе идетъ уже безъ неожиданностей, какъ процессъ, знакомый въ своихъ подробностяхъ. Вторая недѣля бываетъ потому обычно легче и спокойнѣе первой, третья — еще легче. Это обычно самая легкая, самая „незамѣтная“ недѣля изъ 6-ти недѣль полнаго срока. Тяжелы бываютъ пятая недѣля, когда въ концѣ ея начинается — довольно впрочемъ рѣдко при первомъ уже голоданіи — глубокое очищеніе печени, непріятное по ощущеніямъ — рвота желчью и пр., но чрезвычайно благодѣтельное по своимъ послѣдствіямъ. Самой тяжелой является обычно, какъ это и естественно, шестая недѣля, но она и самая выгодная для больного во всѣхъ застарѣлыхъ хроническихъ болѣзняхъ—тутъ-то и выбрасываются ихъ корни! Больной уже самъ ждетъ этого, ибо для этого онъ и начиналъ голоданіе, и потому обыкновенно съ совершеннымъ спокойствіемъ переноситъ эту недѣлю, послѣднюю передъ его воскресеніемъ изъ состоянія болѣзни въ жизнь здороваго рабочаго человѣка.

Обыкновенно первыя пять недѣль человѣкъ вполнѣ спокойно ведетъ всѣ свои обычныя занятія. Одна изъ моихъ больныхъ, прачка, до шестой недѣли дѣлала и всю свою обычную нелегкую работу. Многія хозяйки все время полносрочнаго поста ведутъ всю свою работу по дому, варя и обѣдъ на всю семью. Однако лучше не перенапрягать себя, ибо за это можно поплатиться налетами аппетита, которые впрочемъ подавляются легко—надо выпить 2—3 небольшихъ глотка

холодной воды. Они „стукнутъ“ по желудку и спазмы въ немъ тотчасъ же прекратятся. Однако лучше избѣгать если можете и этого, — избѣгать всякаго большого напряженія. Еще одно специальное: указаніе — не поднимайте кверху руки высоко и на долгое время — при этомъ можетъ найти кратковременная темнота въ глазахъ.

Для многихъ эти шесть полныхъ недѣль голоданія, когда они остаются такъ близко и такъ долго наединѣ со своими новыми, особенными отъ другихъ людей, переживаніями, какъ никогда въ жизни ранѣе, — дѣлаются временемъ и глубокаго внутренняго перерожденія. Человѣкъ видитъ передъ собой смерть и видитъ жизнь въ себѣ и о многомъ важнѣйшемъ думаетъ впервые серьезно и дѣйствительно по жизненному. Одинъ изъ моихъ паціентовъ, г. Л—и писалъ мнѣ, вынужденный прервать голоданіе изъ за случайной причины преждевременно. „Я не жалѣю, что голодалъ, ибо если не поправилось мое тѣло, уже старое (мнѣ 61 годъ), то я за время голоданія испыталъ такое душевное наслажденіе, о которомъ раньше не имѣлъ и представленія. Послѣ 12—13 дней голода, я особенно по утрамъ испытывалъ неземное блаженство. Моя душа какъ бы отдѣлялась отъ всего земного: — я всѣхъ любилъ, я всѣмъ все прощалъ, я готовъ былъ для ближняго отдать свою жизнь и я плакалъ святыми слезами. Я къ великому горю моему не набоженъ, скорѣе меня можно причислить къ людямъ невѣрующимъ, я никогда не хожу въ церковь, но въ тѣ дни я самъ сталъ почти святымъ. Я и мыслью не могъ согрѣшить и только тогда я понялъ, почему всѣ святые — великіе постники, хронически голодающіе. Эти блаженные дни я никогда не забуду“.

Это глубокое душевное освѣтлѣніе бываетъ со многими: — душа человѣка открывается ему въ своихъ глубинахъ впервые въ его жизни. Ко многимъ приходитъ и ихъ Сатана. Да, да! И говоритъ съ ними! И они отвѣчаютъ ему! Совсѣмъ, какъ въ Евангеліи (Матѳ. IV, 2—3)!

„И постившись сорокъ дней и сорокъ ночей напослѣдокъ (только — напослѣдокъ) взалкалъ.

„И приступилъ къ Нему искуситель“.

Въ этомъ сопоставленіи не усмотрите никакого

кощунства, ибо для меня Христосъ—величайшій руководитель человѣчества. Если Онъ не былъ Богъ, то тѣмъ выше онъ былъ, какъ человѣкъ. Но для меня Онъ былъ совершенный Богъ и совершенный человѣкъ, по слову апостола Павла: „Первый человѣкъ изъ земли перстный, второй человѣкъ — Господь съ неба" (I Кор. XV, 47).

Если бы Христосъ не былъ человѣкъ со всѣми человѣческими чертами и свойствами, то приходъ Его и Его жертва не могли бы быть наученіемъ для людей: „Что изъ того, что Онъ воскресъ," — имѣли бы право сказать они, — „вѣдь Онъ — Богъ, а мы только люди! Намъ это недоступно". А Онъ пришелъ показать на дѣлѣ, что — нѣтъ, это все доступно именно и послѣднему изъ людей, ибо предъ глазами всѣхъ это Сыну Человѣческому оказалось доступнымъ! И какъ въ Евангеліи—нынѣ голодающій 40 дней и 40 ночей не испытываетъ голода, и какъ въ Евангеліи это голоданіе освѣтляетъ его духовный взоръ и онъ видитъ темное и черное въ своей жизни, и это темное получаетъ свой голосъ, который, въ концѣ этихъ 40 дней поста, внятно начинаетъ звучать въ его сознаніи: „Что ты дѣлаешь? Довольно глупостей! Еще немного и ты станешь смѣшнымъ! Сорвешься смѣшно! Бери хлѣбъ и ѣшь! Ты хочешь показать, что ты не такой, какъ другіе люди? Но ты это уже показалъ! Развѣ ты не выше, не сильнѣе ихъ? Кто кругомъ тебя поддержалъ тебя? Никто и всѣ ошиблись. Ты одинъ былъ правъ! Но теперь довольно! Что еще можешь пріобрѣсти ты? Только — смерть! И тогда все будетъ кончено! Для чего же ты рисковалъ, жизнью рисковалъ? Міръ останется какой былъ, и о тебѣ будутъ говорить, что: „Былъ такой юродивый, но онъ упорствовалъ на своемъ и конечно умеръ". Ты вѣдь уже доказалъ свое! Но посмотри, какъ ты истощенъ! Развѣ не глупо голодать дольше? Два лишнихъ дня не прибавятъ ничего къ тому, что ты уже сдѣлалъ, а ты можешь умереть за эти два дня! Много ли для этаго нужно тебѣ теперь? Сердце остановится — посмотри, какъ слабы его удары! Они едва слышны, — какая-нибудь случайность — и конецъ! Ты совершилъ свое! Всему должна быть разумная мѣра. Ѣшь и ты всего достигнешь! Всего, что есть въ мірѣ! Гляди — вотъ онъ!" И духовному взору человѣка открывается и его прошлое и его будущее и вселенная кругомъ! И онъ

стоитъ на крышѣ храма и Сатана колеблетъ его волю, показывая ему міръ, который онъ можетъ, можетъ потерять! Но это все — обольщеніе! Добровольное голоданіе есть часть природы человѣка, и его сроки и законы должно исполнять, а 40 дней его есть одинъ изъ предустановленныхъ для человѣка сроковъ, какъ 9 мѣсяцевъ беременности — предустановленный срокъ для женщины.

Въ итогѣ всѣхъ соображеній о срокахъ лечебнаго голоданія можно сказать, что провести три недѣли голоданія всякому полезно—и старику, и молодому, и больному, и здоровому, и всякій въ любое время имѣетъ совершенно довольно силъ на это. Если три недѣли пройдутъ хорошо, то обычно выгодно — будетъ больше результатовъ! — прибавить къ нимъ еще и четвертую недѣлю. Но пятую и шестую недѣлю нужно брать на себя только, когда это необходимо, т. е. когда этого требуетъ сама болѣзнь, или когда вы хотите получить отъ голоданія все, что оно можетъ дать и у васъ несомнѣненъ достаточный запасъ силъ. Дѣло въ томъ, что въ эти 2 послѣднія недѣли полнаго срока организмъ не только доканчиваетъ общую свою чистку, но производитъ и перестройку и обновленіе всего въ себѣ, что нужно передѣлать — и на это требуются запасы матерьяла. Если они есть, то эти недѣли дадутъ и полную очистку организма, и обновленіе его, а если запасовъ этихъ не имѣется, то будетъ только чистка, а обновленіе будетъ — отложено! Если у человѣка запасы сомнительны и ничто его не торопитъ, ему поэтому всего лучше провести сперва только 3—4 недѣли голоданія, затѣмъ 3—4 мѣсяца хорошенько отдохнуть и тогда съ новыми силами предпринять голоданіе полнаго срока, которое принесетъ ему и полную очистку организма, и его перестройку.

Голоданіе по днямъ и недѣлямъ.

Если вы рѣшили завтра съ утра начать голоданіе, то сегодня вечеромъ взвѣстесь и запишите всѣ свои измѣренія по тѣлу — ростъ, вѣсъ, объемъ груди, поясъ, шею — и на ночь примите слабительное, которое дѣйствовало бы по утру, — горный чай, александрійскій листъ, 1 чайную ложку карлсбадской соли.

Со слѣдующаго утра ничего не ѣшьте и утромъ примите клизму и это будетъ первымъ днемъ вашего голоданія. Голоданіе безъ клизмы должно считать голоданіемъ для удовольствія, а не для леченія. Какъ думаете — много ли отъ того получите удовольствія? Изъ этаго видно насколько разумно такое догадливое упрощеніе. Не для одной чистоты и опрятности дѣлается клизма при лечебномъ голоданіи, а для того главнымъ образомъ, чтобы своевременно доставить воду въ глубокія части организма, куда она въ это время не дойдетъ черезъ ротъ своевременно, и готовые къ выбросу мусоры задержатся въ нѣдрахъ организма, отравятъ собою кровь и вызовутъ головную боль, слабость и головокруженіе, — всегдашніе признаки отравленія крови. Повторяю и повторяю это!

Если, несмотря на клизму, эти симптомы отравленія крови всетаки явятся, обычно это указываетъ на особенную замусоренность кишечника и присутствіе въ немъ „пробокъ“. Должно принять слабительное и двойную горячую клизму такъ: — принимается сперва обычная клизма въ $1^1/_2$—2 литра и немедленно вслѣдъ, какъ только выйдетъ вся вода первой клизмы, — другая (не меньше, чѣмъ въ 2-$2^1/_2$ литра, а лучше еще больше), какъ можно горячѣе (насколько вытерпитъ опущенная въ воду рука) и задержать ее въ себѣ должно, какъ можно, дольше — 15—20 минутъ, чтобы вся внутреность кишекъ имѣла время распариться.

Съ первыхъ же дней слюнныя железы начинаютъ выбрасывать вмѣсто пищеварительныхъ соковъ разнообразные мусоры и токсины организма. Слюна дѣлается густой и клейкой, горькой, иногда соленой съ тяжелымъ запахомъ. Не смущайтесь этимъ. Это все хорошіе знаки, ибо означаетъ, что организмъ способенъ къ чисткѣ и уже началъ ее. А бываетъ, что языкъ оказывается настолько заросшимъ съ поверхности всякой ржавчиной, что лишь послѣ 2-3 недѣль начинается очищеніе черезъ „выпотъ“ и слюну, а до того языкъ остается краснымъ, а слюна обычнаго состава. При этомъ обычно не замираетъ и аппетитъ, мучая больного все время. Эти случаи, однако, рѣдки.

Если отдѣленіе слюны станетъ сильнымъ, **то** заведите себѣ карманную плевательницу. Теперь есть простыя, удобныя и дешевыя. Слюна накапливается иногда быстро и не всегда по близости есть плевательница.

Языкъ быстро бѣлѣетъ, а потомъ желтѣетъ и буреѣтъ. Не надо счищать съ него этотъ бѣлый, желтый, бурый выпотъ, чтобы не раздражить поверхности языка, и не вызвать осложненій. Достаточно нѣсколько разъ въ день полоскать ротъ водою съ краснымъ виномъ. При голоданіи не должно глотать никакихъ своихъ выдѣленій — все должно выплевывать, ибо все это отрава для желудка.

Моча съ первыхъ же дней становится темнѣе, а далѣе и краснѣетъ, и иногда бурѣетъ, вынося муть и пѣну. Все это нормально и не должно тревожить. Почки чистятся и изъ этихъ мусоровъ вы видите только, до какой степени почки у васъ были запущены и сами вы были близки къ серьезной болѣзни, ибо всѣ болѣзни почекъ — очень серьезныя болѣзни.

Показанія пульса при голоданіи теряютъ свое обычное значеніе. На первое мѣсто выступаютъ общее самочувствіе гладовника и сонъ. Если и то и другое у него хорошо, онъ можетъ не волноваться, если пульсъ подымется до 130 или упадетъ до 40 и 30 даже. Часто это показываетъ просто лишь то, — съ какою быстротою очищается отъ жира сердце — и только! А въ этомъ ничего тревожнаго нѣтъ—напротивъ!

Могутъ и въ глазахъ явиться непріятныя ощущенія — слезливость, воспаленіе, словно обожженныя вѣки. Это все отъ той-же причины — очищенія — и показываетъ, что послѣ голоданія ваше зрѣніе замѣтно улучшится.

Иногда съ первыхъ же дней голосъ теряетъ свою звучность. Нужно особымъ усиліемъ давать въ него звукъ, чтобы онъ звучалъ. И это идетъ безъ всякаго воспаленія голосовыхъ связокъ. Это все обозначаетъ, что для вашего горла вамъ давно слѣдовало голодать,— и теперь голосовыя связки горла чистятся. Эта беззвучность голоса проходитъ тотчасъ же съ пріемомъ пищи. Если же голоданіе продолжается болѣе 4-хъ недѣль, то обычно съ 28 дня у больного начинаетъ отдѣляться съ голосовыхъ связокъ безъ всякой боли обильная, прозрачная слизь. Длится это всю 5-ю и 6-ю недѣли, съ пріемомъ пищи немедленно прекращается и голосъ становится звучнымъ, какъ никогда. Я читалъ въ американскихъ журналахъ, что одинъ студентъ началъ голоданіе съ обыкновеннымъ голосомъ, а закончилъ его—съ баритономъ.

Въ носовой части замираютъ воспаленія, если они были, — насморкъ и пр. Но выдѣляется большое количество корокъ.

Вообще весь организмъ чистится и чистится. Этого не надо забывать, чтобы понимать правильно явленія голоданія.

Такъ какъ очистительное голоданіе есть естественный процессъ для человѣка, то обыкновенно оно проходитъ безъ всякихъ осложненій, которыя всѣ вызываются или накопленіемъ слишкомъ большого количества мусоровъ въ организмѣ, и тогда требуется естественно немного терпѣнія: — кто же въ самомъ дѣлѣ виноватъ въ этомъ, какъ не самъ голодающій? — или неприготовленностью отдѣльныхъ органовъ къ чисткѣ, вслѣдствіе чего она идетъ съ задержками и болями. Совѣтую для успокоенія этихъ болей и схватокъ не принимать никакихъ внутреннихъ лекарствъ и Боже сохрани — иньекцій, а примѣнять лишь наружныя средства: — прохладную или теплую ванну (никогда горячую или холодную), питье горячей или холодной воды, компрессы разнаго рода, легкій массажъ и т. п.

Въ случаѣ упорства непріятныхъ явленій и невозможности или нежеланія прервать голоданіе, имѣйте въ виду, что обыкновенно благоразумнѣе бываетъ просто отдаться ходу процесса очищенія, чѣмъ вступать съ этими явленіями въ прямую борьбу. Общая и неизбѣжная непріятность голоданія — горькій вкусъ и иногда тяжелый запахъ изо рта. Для смягченія ихъ—полощите ротъ водою съ краснымъ виномъ, утѣшая себя, что эти острые элементы разложенія всетаки пусть лучше будутъ снаружи, чѣмъ внутри васъ, какъ были они до сихъ поръ.

Наиболѣе частыми осложненіями при голоданіи являются: боли въ кишечникѣ при клизмахъ, слабый и рѣдкій, или слишкомъ частый пульсъ, острая кислота желудочнаго сока, икота и тошнота, рвота зеленымъ, иногда чернымъ, горькимъ.

Боли въ кишечникѣ при клизмахъ,—указываютъ на присутствіе „пробокъ“ въ кишечникѣ, которыя толкаетъ клизма, входя, но не можетъ сдвинуть съ мѣста, уходя. Отъ того же бываютъ и спазмы кишечника: кишки, обсыхая вслѣдствіе голоданія, туже стягиваются на „пробкахъ“ и это раздражаетъ ихъ и вызываетъ спазмы. О способахъ избавленія отъ этихъ

„пробокъ“ я говорю подробно въ третьей книгѣ о голоданіи: „Клиника методы“. Главныя для того средства — парафинъ-ойль, горячія клизмы и слабительныя.

Пульсъ. Пониженіе и повышеніе пульса противъ „нормы“ во время голоданія совершенно ошибочно считать за самостоятельный признакъ какого-то неблагополучія. Я уже говорилъ объ этомъ. Если это сопровождается и общей слабостью, то мѣры принимать нужно не для доведенія пульса непремѣнно до нормы (72 удара въ минуту для мужчинъ и 80 для женщинъ), а только противъ ощущенія слабости, если оно досаждаетъ. Тутъ пригодны: продолжительная теплая, но не горячая успокаивающая ванна, полчашки горячаго чая съ краснымъ виномъ, короткій отдыхъ на диванѣ, укрывшись теплымъ и т. п.

Главные тревожные признаки, которые могутъ быть при голоданіи, это кромѣ появленія гноя гдѣ-нибудь внутри безъ выхода наружу,—ухудшеніе сна и острая безсонница, ими прямо ставившая вопросъ—не нужно ли прекратить голоданіе. Я уже говорилъ объ этомъ подробно.

Кислотность желудочныхъ соковъ. Подавлять ее, конечно, неблагоразумно. Она естественна въ это время, ибо является послѣдствіемъ скапливающихся въ желудкѣ больныхъ соковъ пищеварительнаго тракта. Чтобы облегчить однако непріятность ощущенія надо промывать желудокъ или очищать его, вызывая время отъ времени рвоту, для чего довольно выпить 2—3 (можно и больше) стакана теплой воды. На нѣкоторыхъ чудотворно дѣйствуетъ своими щелочами $^1/_3$ стакана морковнаго сока. Въ тяжелыхъ случаяхъ это допускается.

Икота. Обыкновенно служитъ признакомъ „пробокъ“, находящихся въ кишечникѣ, но обычно своею непонятностью вызываетъ тревогу. Средства леченія — небольшіе глотки холодной воды и тщательное очищеніе кишекъ.

Рвота — зеленымъ и чернымъ указываетъ на начинающійся процессъ очищенія печени. Обыкновенно это бываетъ на 3-й и на 6-й недѣлѣ. Благоразумнѣе всего терпѣливо перетерпѣть нѣсколько дней. Припадки такой рвоты сопровождаются обыкновенно паденіемъ всякаго настроенія и сонливостью. Если такая рвота является около 32—33-го дня голоданія, то обычно продолжается

8—10 дней, которые и слѣдуетъ спокойно выждать. Идти противъ — неблагоразумно, ибо печень не подчинится сразу, а очищеніе ея, если оно доводится до конца, ведетъ всегда прямо къ поражающему оживленію и „расцвѣту" всего организма. Послѣ очищенія желудка горячей водой (2—4 стак.) для успокоенія его на животъ и кругомъ пояса накладывается теплая суконная повязка, пьется немного горячей воды съ апельсиннымъ сокомъ. Глубокое дыханіе такъ же успокаиваетъ позывы къ рвотѣ.

Прекращеніе голоданія и начало ѣды.

Для всѣхъ результатовъ голоданія очень важно прекратить его во время и такъ, чтобы его очистительные процессы дѣйствительно при этомъ прекратились, а не продолжали тлѣть, притаившись и наполняя весь организмъ своимъ чадомъ.

Прежде считалось, что для прекращенія голоданія надо дожидаться покрасненія языка и появленія аппетита. Теперь я ставлю условія другія, ибо само по себѣ покраснѣніе языка можетъ не придти и очень долго послѣ 40 дней голоданія, если въ организмѣ еще остаются корни какой-нибудь особенно глубокой болѣзни, лечащейся дольше, чѣмъ 40 днями голоданія. Кромѣ того — иногда все же бываетъ прямо необходимо прервать голоданіе именно неотложно: того требуютъ силы больного. Въ такихъ случаяхъ я считаю необходимымъ всетаки достигнуть того, чтобы при неочистившемся еще языкѣ слюна стала изъ горькой, густой и липкой — жидкой и сладкой. Во время голоданія слюнныя железы выбрасываютъ въ ротъ мусоръ. Теперь же онѣ должны давать пищеварительныя соки и ихъ надо къ этому принудить.

Прежде всего надо очистить ротъ отъ смрадной, горькой и липкой слюны, которая наполняетъ его у голодающаго, и отравила бы собою желудокъ, сойдя въ него съ пищею. Для этого возьмите кусокъ (35—40 гр.) черстваго хлѣба съ солью и съ ломтикомъ лука или яблока, тщательно жуйте его, протирая имъ языкъ, десны и щеки снутри, и выплевывайте все: и хлѣбъ, и яблоко, и сокъ отъ нихъ, чтобы ничто не попало въ

желудокъ. Это сейчасъ же вызоветъ обильную слюну, которая и промоетъ собою слизистыя оболочки рта отъ всѣхъ застрявшихъ въ нихъ отбросовъ. Слѣдите, чтобы не переутомить челюсти жеваніемъ. Послѣ 30—40 дневнаго голоданія иногда надо сжевать такимъ образомъ 8—10 кусковъ, черезъ полчаса одинъ послѣ другого, чтобы слюна стала „пищеварительной". Безъ этого правильная ѣда долго не наладится, аппетитъ будете вялъ, коротокъ и не будетъ ощущенія полнаго здоровья.

Начавъ ѣсть, вообще очень берегите аппетитъ — въ немъ залогъ быстраго возстановленія силъ и расцвѣта всего организма. Въ первые дни я допускаю и молоко и іогуртъ, а далѣе они не должны занимать главнаго мѣста въ ѣдѣ, потому что не давая всего, что надо для оголодавшаго организма, они своимъ жиромъ именно скоро угашаютъ аппетитъ. Ѣшьте лучше сырые плоды и овощи—чаще и понемногу и отлично жуйте,— хотя вся пища будетъ сначала мягкая и мелкая, но надо, чтобы она хорошо была смѣшана со слюною.

Клизмы. Пока кишечникъ не начнетъ дѣйствовать послѣ голоданія правильно и самостоятельно, что бываетъ обычно на третій—четвертый день, надо ежедневно принимать клизму. Отъ слабительныхъ надо отказаться вовсе, примѣняя ихъ лишь въ особыхъ случаяхъ и замѣняя ихъ клизмой съ парафиномъ-ойль.

Первый день ѣды. Утромъ жевать хлѣбъ. Первая ѣда жидкая, — чай, горячая вода или морковный сокъ пополамъ съ молокомъ, медомъ или сахаромъ по вкусу въ количествѣ $^1/_2$—1 стак. Черезъ $1^1/_2$—2 часа блюдце манной каши, сваренной на молокѣ пополамъ съ водой и кускомъ сахара ($^1/_2$ стак. воды и $^1/_2$ стак. молока). Фруктовый сокъ $^1/_3$—$^1/_2$ стак.

Обѣдъ: черезъ $1^1/_2$—2 часа: супъ изъ зелени: на $^1/_2$ литра кипящей воды положить луковку испеченую безъ жира просто на плитѣ. Варить 10—15 мин. За это время нарѣзать тонкими кусочками 1 большую морковь, 2—3 корешка петрушки, кто любитъ кусокъ сельдерея, 1 небольшой картофель порѣзать маленькими кубиками, посолить воду, въ которой варится лукъ и опустить порѣзанную зелень и картофель. Варить на большомъ огнѣ быстро, пока картофель не будетъ готовъ. Готовить такой супъ передъ самымъ обѣдомъ, и какъ только готовъ, сейчасъ же ѣсть. Зелень хорошо жевать. Въ тарелку добавить лимоннаго сока и агара-агара (агаръ-

агаръ — растительный желатинъ морская водоросль Японскаго моря; продается въ аптекарскихъ магазинахъ), который надо приготовить минутъ за 15. Взять 5 граммъ агара-агара нарѣзать мелко ножницами, положить въ ситечко, какъ для процѣживанія супа, промыть холодной водой и съ ситечкомъ опустить въ сосудъ съ горячей водой, чтобы размокъ. Когда супъ наливается въ тарелку — положить все количество агара и смѣшать съ зеленью, какъ съ засыпкой. Ѣсть съ хлѣбомъ (не много). Послѣ супа выпить фруктоваго сока $^1/_3$—$^1/_2$ стакана.

Не позже 6—7 час. вечера ужинъ: 1) тарелку свѣже приготовленнаго картофельнаго пюре безъ жира съ молокомъ и небольшимъ количествомъ соли, лимоннаго сока (до 1 лимона) и мелко рубленнаго чеснока 1—2 чешуйки, 2) фруктоваго сока $^1/_2$ стакана или съ кожей тертое яблоко, 3) горячей воды съ молокомъ и медомъ, или горячей воды съ краснымъ виномъ и медомъ или же холоднаго лимонада (1 ст. воды 2 чайн. ложки меду 1 лимонъ).

Второй день. Жевать хлѣбъ. Пить утромъ тоже что и въ первый день или же слабое кофе съ молокомъ и вчерашнимъ хлѣбомъ. Въ теплое время года первую ѣду замѣнять фруктами съ хлѣбомъ или же помидорами.

Черезъ $1^1/_2$—2 ч. тарелку каши овсяной, гречневой или манной или же зеленый салатъ, салатъ изъ свѣжей капусты, рѣдиска, рѣдька, помидоры съ лукомъ и другіе. Уксусъ замѣнять лимоннымъ сокомъ. Ѣсть съ хлѣбомъ хорошо жуя.

Запить 1 ст. горячаго или холоднаго питья по выбору.

Черезъ 2—$2^1/_2$ часа обѣдъ: 1) салатъ изъ сырыхъ овощей, 2) супъ изъ зелени, 3) отварной картофель облитый помидорной подливкой, приготовленной на растительномъ маслѣ или же картоф. пюре съ лимоннымъ сокомъ и чеснокъ, 4) сырые фрукты (ѣсть всего понемногу), 5) какое-нибудь питье горячее или холодное.

Въ 4—5 час. дня одинъ изъ салатовъ и фрукты съ хлѣбомъ.

Ужинъ: каша или картофель. Фрукты. Питье.

Третій день: съ утра до обѣда тоже, что и вчера. Обѣдъ: 1) салатъ, 2) творогъ съ чеснокомъ, 3) супъ изъ зелени, 4) картофель жареный на раститель-

номъ маслѣ, 5) салатъ изъ печеныхъ или вареныхъ бурачковъ, 6) фрукты, 7) питье. До ужина ничего кромѣ фруктовъ съ хлѣбомъ, теплаго или холоднаго питья.

Ужинъ: каша или макароны въ томатной подливкѣ, фрукты, питье.

Фасоль и горошекъ въ первую недѣлю исключаются.

Гречневая каша.

Нужное количество крупы подсушить на листѣ въ духовкѣ и всыпать въ кастрюлю съ такимъ количествомъ кипящей воды, чтобы она покрыла крупу пальца на 2. Присолить, помѣшать, покрыть крышкой и поставить въ горячую духовку. Минутъ черезъ 10 помѣшать и опять покрытую поставить въ духовую, пока не станетъ разсыпчатой и мягкой.

Тыквенная каша съ рисомъ.

Кусокъ желтой тыквы (1 кило) почистить отъ кожи и косточекъ, порѣзать кубиками, залить кипящей водой и варить пока не станетъ мягкой. Тогда слить воду, ложкой размять тыкву, добавить $^3/_4$ ст. риса, заранѣе размоченнаго въ водѣ, все помѣшать, добавить $1^1/_2$ ст. молока, помѣшать, покрыть крышкой и поставить въ духовую пока рисъ не будетъ готовъ. Подать сахаръ и сливочное масло.

Обиходъ жизни послѣ голоданія.

Пища только тогда есть пища, когда она вкусна, ибо только тогда она вызываетъ собою въ желудкѣ достаточное количество пищеварительныхъ соковъ.

Пища по моему должна быть вкусна, здорова, сытна, проста въ приготовленіи и по своимъ припасамъ — и дешева.

Подробно о составѣ и приготовленіи такой пищи я говорю въ своей книгѣ „Оздоровленіе пищею“, здѣсь же я скажу кратко лишь необходимое.

По ученіямъ оккультизма человѣческій организмъ отъ полудня до полуночи принимаетъ, а отъ полу-

ночи до полудня выбрасываетъ. Ѣсть надо поэтому во вторую половину дня, для первой довольствуясь отдыхомъ послѣ сна и давая организму время вполнѣ освободиться отъ мусоровъ питанія за прошлый день.

Не знаю поэтому-ли, но дѣйствительно поразительно сохраняетъ силы и нервы американская система „двѣ ѣды въ день — обѣдъ и ужинъ“, а утромъ ничего кромѣ $^1/_2$ ст. холодной воды, или небольшого глотка сухого бѣлаго вина. Тогда вы все утро работаете необыкновенно легко, бодро и продуктивно, и это состояніе легкости и нестомчивости поддерживается въ васъ и далѣе въ теченіе цѣлаго дня.

Этотъ режимъ послѣ голоданія я рекомендую всѣмъ голодающимъ дополнить ритмическимъ дыханіемъ и моимъ массажемъ и тогда можете быть увѣрены, что ваше первое же голоданіе дастъ вамъ совершенно новое здоровье на всю остальную вашу жизнь.

Обязательно: — послѣ голоданія полнаго срока должно каждый мѣсяцъ голодать пять дней подрядъ, чтобы организмъ могъ привести себя въ полный порядокъ и равновѣсіе послѣ вынесеннаго напряженія всѣхъ его силъ.

Вотъ кратко—что здорово и что вредно для постоянной ѣды:

Вредно мясо, сливочное масло, соль, уксусъ. Соль и уксусъ замѣняйте лимоннымъ сокомъ. Лимонъ отлично идетъ и въ супахъ. Сахаръ замѣняйте медомъ. Жарьте и пеките все на растительномъ маслѣ. Какъ можно меньше ѣшьте жирныхъ жидкостей, наприм. суповъ и острыхъ приправъ, наприм., перца. Какъ можно больше ѣшьте сырыхъ плодовъ и овощей — салатовъ. Молоко пейте всегда разбавленное пополамъ морковнымъ сокомъ, когда холодно, или водою, когда жарко.

Мясо въ концѣ концовъ превращается въ организмѣ всегда въ гной, т. е. въ воспаленія, катарры, язвы, неизлѣчимыя раны, тажкіе неврозы и склерозъ. Соль даетъ расположеніе къ туберкулезу, сливочное масло—къ подагрѣ, сахаръ — къ кислотности желудка и неврастеніи, уксусъ—къ болѣзнямъ печени и почекъ. Жирныя жидкости (супы)—отлагаютъ жиръ въ пояснице, стѣсняя дыханіе и вредно дѣйствуютъ на зрѣніе. Голоданіе, освобождая поясницу отъ жира, всегда отлично уже первой своей недѣлей дѣйствуетъ на глаза.

Здоровы:—каши, гречневая, пшенная (съ тыквою)

изъ пророщенной пшеницы, картофель во всѣхъ видахъ. Конечно—хлѣбъ, качамакъ.

Утромъ ничего не ѣшьте. Можете только выпить полстакана холодной или горячей воды съ одной чайной ложкой меда. Медъ долженъ быть сладкій и имѣть пріятный мягкій запахъ, ибо медъ часто бываетъ и несладокъ и съ запахомъ грубымъ и мало пріятнымъ. Горячая вода сдѣлаетъ такой запахъ лишь еще непріятнѣе.

Обѣдъ долженъ состоять изъ 2-хъ блюдъ: 1-ое—мучное и 2-ое — салаты. Оба кушанья ѣдятся вмѣстѣ. Въ ротъ берется ложкой $^2/_3$ салата и $^1/_3$ мучного и жуется вмѣстѣ. Пищеварительный сокъ, вызываемый въ желудкѣ хлѣбомъ по наблюденію акад. И. Павлова въ три раза острѣе чѣмъ сокъ вызываемый мясомъ. Примѣсь мучного поэтому облегчаетъ пищевареніе. Послѣ обѣда всегда—сладкіе плоды съ хлѣбомъ, хлѣбъ съ виномъ и горячее питье съ медомъ. Ежедневный обѣдъ:

I — Мучное:—Каши гречневая, пшенная (съ тыквой), изъ пророщенной (2 дня) пшеницы, пропущенной черезъ мясорубку. Качамакъ. Вареники. Пельмени. Макароны съ сыромъ. Картофель во всѣхъ видахъ.

II — Салаты. Ихъ надо ѣсть не менѣе 500—600 гр. ежедневно за обѣ ѣды—обѣдъ и ужинъ. Объ ихъ приготовленіи — далѣе. Послѣ обѣда и ужина надо съѣсть, тщательно жуя, кусокъ хлѣба въ 30 гр., намоченный въ винѣ. Затѣмъ — сладкіе плоды: апельсины, финики, тертое сладкое яблоко, затѣмъ — полстакана горячаго молока пополамъ съ водой и съ медомъ, или полстакана горячей воды съ медомъ.

Салаты.

Плоды и овощи много теряютъ въ своей пищевой силѣ, когда ихъ варятъ и пекутъ. Скотъ, когда его кормятъ вареной свеклой, бардой и т. п., заболѣваетъ какъ и люди — запоромъ подагрой, діабетомъ.

Вкусъ салатовъ очен,ь мѣняется отъ заправки. Рекомендую двѣ заправки:

1) на стаканъ іогурта или молока (коровьяго) выжмите 1 лимонъ. Молоко тотчасъ же скиснетъ. Въ этой простоквашѣ размѣшайте $^1/_4$ головки толченаго чесноку и 2 чайн. ложки меду или сахару. Заправка эта очень

вкусна для всѣхъ салатовъ. Запахъ чеснока пропадаетъ въ молокѣ.

2) Прованское масло съ лимономъ. Эта заправка особенно хороша для салата изъ тертой сырой моркови и тертой рѣдьки съ лукомъ.

Суточные салаты.—Салаты изъ тертыхъ сырыхъ овощей только выигрываютъ въ качествѣ и вкусѣ, если стоятъ до употребленіяа $^1/_2$—1 сутки. Это позволяетъ готовить ихъ въ досужее время вечеромъ „на завтра". Вотъ нѣсколько такихъ салатовъ:

1) яблоки съ лукомъ зеленымъ или рѣпчатымъ. Сладкихъ яблокъ — 250 гр., лука—3-4 стебля если лукъ зеленый, или $^3/_2$ головки, если лукъ рѣпчатый. Яблоки моются, чистятся отъ пятенъ и съ кожей и сердцевиной трутся на крупной теркѣ. Лукъ рѣжется мелко на перекрестъ, чтобы хорошо смѣшивался съ яблоками. Заливка — $^1/_2$ стакана сырого молока.

2) Яблоки съ кислой капустой. Яблокъ и капусты —поровну. Кислая капуста рѣжется мелко. Заправка—молоко или прованское масло съ лимономъ.

3) Яблоки и морковь поровну. Рѣдьки половину количества яблокъ. Все трется. Заправка — первая изъ описанныхъ выше (іогуртъ или молоко и т. д.) Ѣсть салаты должно всегда съ хлѣбомъ. Отлично жевать. Очень вкусный салатъ: тертыя сладкія яблоки безъ всякихъ дополненій, съ хлѣбомъ, прихлебывая молоко маленькими глотками.

Къ особому вниманію.

Переходя къ ѣдѣ послѣ голоданія главныхъ и непремѣнныхъ требованій два:

1) жуйте отлично и продолжительно все и

2) не перѣдайте, останавливайтесь тотчасъ же, какъ только желудокъ вамъ шепнетъ: „Довольно".

Лучше ѣшьте чаще, но понемногу — во всякомъ случаѣ на васъ самихъ въ эти дни лежитъ обязанность охранить себя отъ всякихъ кишечныхъ разстройствъ, ибо удержать себя отъ этого можете, конечно, только вы сами.

Съ третьяго же дня ѣды начните приводить вашъ аппетитъ къ нормѣ. Продолжительное перѣданіе по

размѣру первыхъ дней можетъ утомить сердце чрезмѣрной работой проталкиванья массы соковъ по организму. Оно ослабнетъ и могутъ появиться отеки конечностей (ногъ), кратковременные, но все же непріятные и вовсе не должные. На день тогда прекратите ѣду и все пройдетъ. Вообще, послѣ поста не спѣшите „наверстывать" потерянный вѣсъ. Это дѣлается само собой и очень легко и быстро, но приходитъ молодое рыхлое тѣло. Не разрѣшайте себѣ вернуть болѣе половины потеряннаго за время голоданія вѣса и въ первую недѣлю прибавляться вѣсомъ болѣе $1^1/_2$ к. въ день.

По окончаніи поста взвѣсьтесь и обмѣрьте у себя объемъ таліи, груди и шеи. Далѣе — взвѣшивайтесь еженедѣльно.

Во все время голоданія твердо держите въ себѣ два рѣшенія: 1) „До конца поста для меня пищи не существуетъ!" и 2) „Здоровье ко мнѣ уже идетъ — надо только принять его"!

И еще:

— во время голоданія не считайте себя больнымъ, но ведите всѣ ваши обычныя дѣла и занятія, только избѣгая перенапряженій;

— во время же послѣ голоданія, въ теченіе трехъ недѣль не считайте себя здоровымъ, но только выздоравливающимъ; берегите пришедшія къ вамъ новыя силы и дайте новому здоровью время прочно сростись съ вашимъ организмомъ.

Голодать просто и при разумномъ вниманіи къ себѣ, можете не ожидать при этомъ для себя никакихъ катастрофъ. Однако направить здоровье человѣка часто бываетъ не такъ просто и естественно, что за примѣненіе „методы Суворина" безъ консультаціи со мною — я впередъ снимаю съ себя всякую отвѣтственность.

О результатахъ леченій и о случаяхъ особыхъ или противорѣчивыхъ моимъ указаніямъ, прошу сообщать мнѣ по адресу — Алексѣю Суворину, Бѣлградъ, Югославія. Тотъ же адресъ и для переписки по леченію.

Главная истина этой книги.

Человѣкъ видимый носитъ въ себѣ человѣка невидимаго.

Человѣкъ состоитъ изъ духа, души и тѣла. Человѣкъ видимый есть только оболочка для человѣка невидимаго, котораго онъ въ себѣ носитъ.

Силъ и возможностей въ себѣ человѣкъ имѣетъ много больше чѣмъ на тѣ 70 лѣтъ, которые онъ теперь обычно живетъ.

По Евангелію Христову человѣкъ имѣетъ въ себѣ силы переродить себя до того, что можетъ и воскреснуть здѣсь на землѣ. Та духовная жизнь, выше которой не поднимается нынѣшній средній человѣкъ, привлекаетъ въ его тѣло жизненной силы изъ глубинъ вселенной достаточно на 70 лѣтъ. Но если духъ стремится къ жизни болѣе широкой, стремится освободиться изъ оковъ слабости-ли своей, болѣзней-ли — и добровольнымъ голоданіемъ ставитъ свое тѣло подъ угрозу уничтоженья и смерти, то въ тѣло притекаетъ изъ міровыхъ глубинъ новая жизненная сила, достаточная для избавленія человѣка отъ всѣхъ болѣзней и обновленія душевнаго, — если человѣкъ его захочетъ!

Хотите-ли на себѣ увѣриться просто и немедленно въ дѣйствительномъ существованіи рядомъ съ вами въ природѣ этого открытаго человѣку огромнаго источника жизненныхъ силъ?! Примѣните къ себѣ 2—3 дня подрядъ мой массажъ и вы увѣритесь сами!

Попробуйте растирать свое тѣло, какъ я указываю, и вы сами почувствуете какъ оно наполнится откуда-то жизненною энергіей, которая согрѣетъ и оживитъ васъ. Потрите янтарь и онъ сыплетъ искры. Потрите тѣло человѣка, какъ я указываю и оно покажетъ себя тоже „веществомъ", электро-собирающимъ и электро-раздающимъ — раздающимъ жизнь!

По Евангелію человѣку доступно и твореніе жизни: „Первый человѣкъ Адамъ сталъ душею живущею, а послѣдній Адамъ есть духъ животворящій" (Перв. Пос. Ап. Пав. Коринѳ. XV, 45).

Если это такъ, то тогда понятно, почему Христосъ, придя, чтобы своимъ примѣромъ вывести людей на путь новой жизни, свое посланничество къ людямъ началъ съ 40 дневнаго голоданія въ пустынѣ.

Ему оно было не нужно!

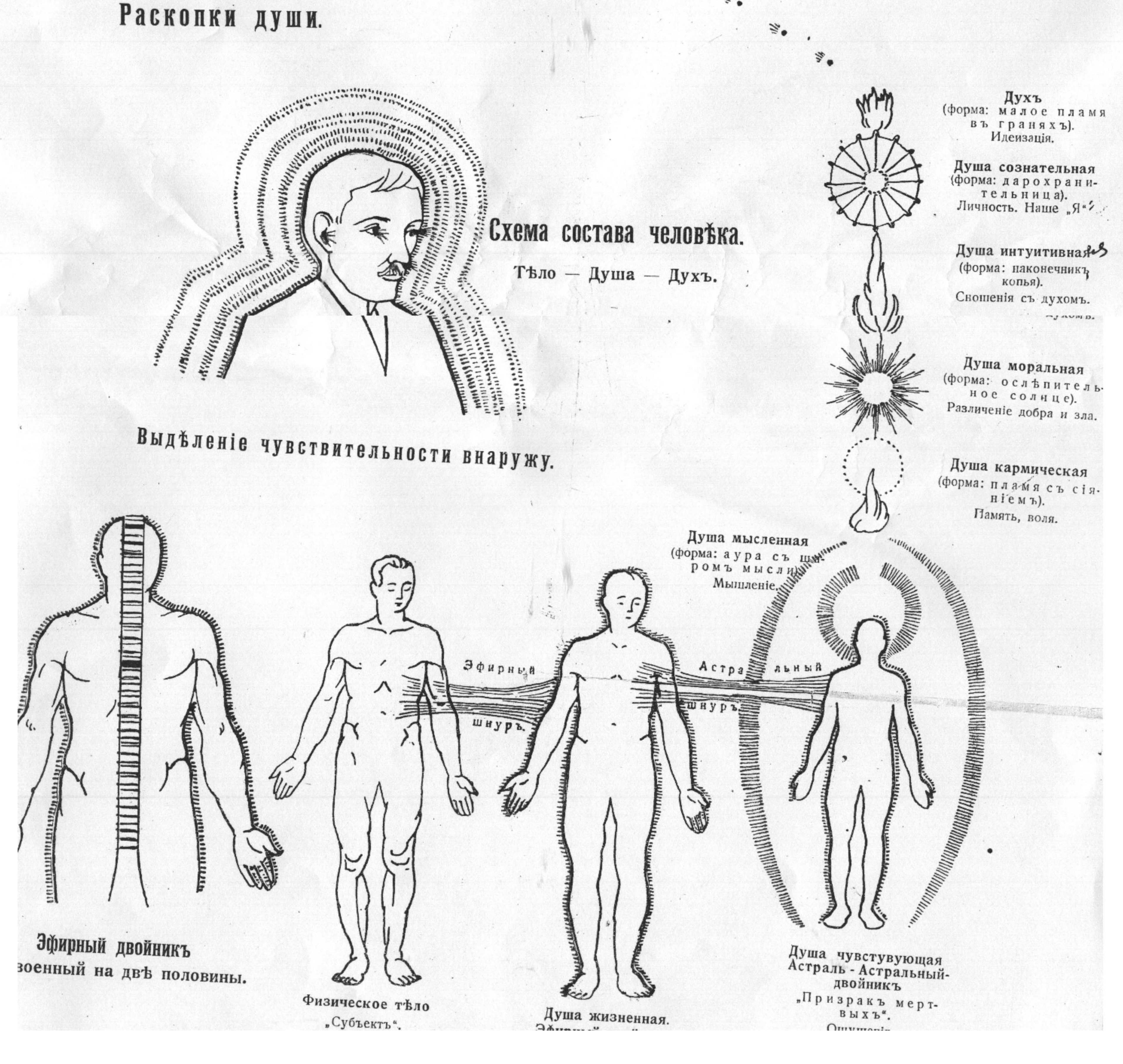
Оно было нужно людямъ, чтобы и тѣломъ изъ Вѣтхаго Завѣта перейти въ Новый!



ВИДИМЫЙ И НЕВИДИМЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ.

(ПО Ш. ЛАНСЕЛЕНУ).

Раскопки души.



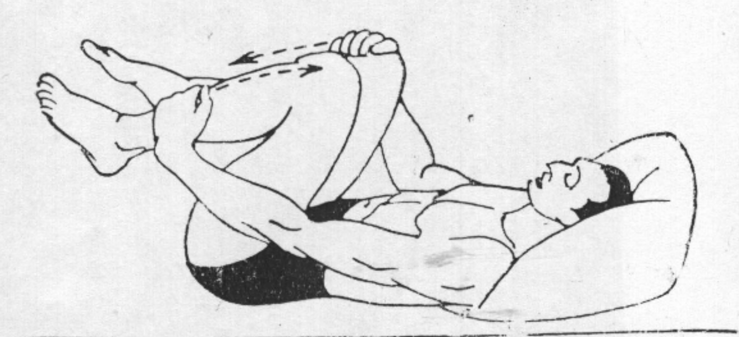
Массажъ Суворина.

Массажъ этотъ дѣлается каждымъ самолично, ночью постели, т. е. безъ потери секунды времени на него изъ бочаго дня. Члены тѣла только растираются, а не размиются, какъ это дѣлается во всѣхъ другихъ видахъ масса по ошибочному представленію, будто это всегда усиливаетъ дѣйствіе массажа. Это между тѣмъ, правда, разбиваетъ застои крови, гдѣ они есть, но въ то же время служитъ сѣянію космическаго магнетизма, притекающаго въ массируемое тѣло при растираніи.

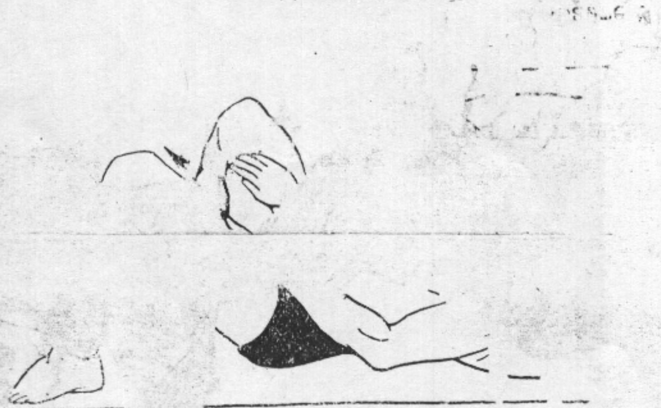
Массажъ этотъ могутъ дѣлать себѣ и больные сердцемъ, потому что движенія растирающихъ рукъ въ немъ опираются не на сердце, какъ это есть во всѣхъ другихъ формахъ массажа, а на позвоночный столбъ, спокойно и твердо покоющійся на постели. Послѣ массажа человѣкъ, согрѣтый и успокоенный, быстро, легко и особенно крѣпко засыпаетъ. Онъ до утра а отдыхаетъ, а не идетъ сейчасъ же въ дневную работу, какъ это всегда бываетъ при обычномъ массажѣ, и поэтому новыя притек... ему нервныя силы имѣютъ цѣлую ночь для глубокаго перерождающаго дѣйствія на весь его организмъ. Потому-то такъ и ... ленъ этотъ массажъ именно для освѣженія и самы... лыхъ, истощенныхъ нервовъ. А обиліе нервныхъ си... основа здоровья для человѣка; основа его жизнера... работоспособности и долголѣтія!

Для замѣтнаго результата въ каждомъ движені... дѣлать не менѣе 50 растираній. Каждая рука и но... раеся отдѣльно полное число разъ. Въ каждомъ ... растиранія начинаются слабѣе и усиливается къ ко...

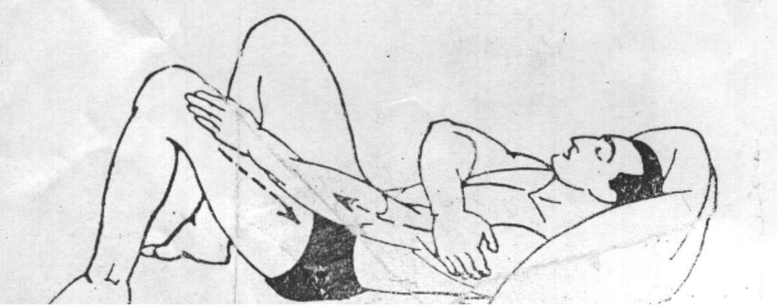
Первая тройка.



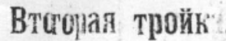
— Голени спереди. Поднять колѣни и по возмож... ти подогнувъ пятки къ бедрамъ сзади, растирайте го... и спереди, ведя-ли кисти рукъ паралельно или „на пере... ку", т. е. посылая одну руку внизъ къ ступнѣ, а другую то же время вверхъ къ колѣну. Тоже—и во всѣхъ других движеніяхъ.

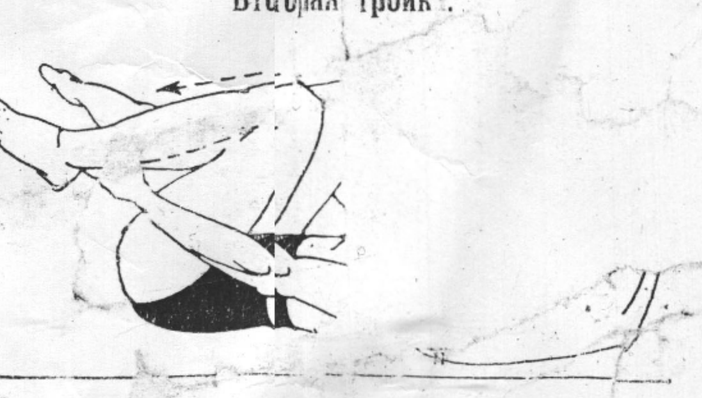


— Бедра ... три. Раздвинувъ колѣна, расти... снутри.

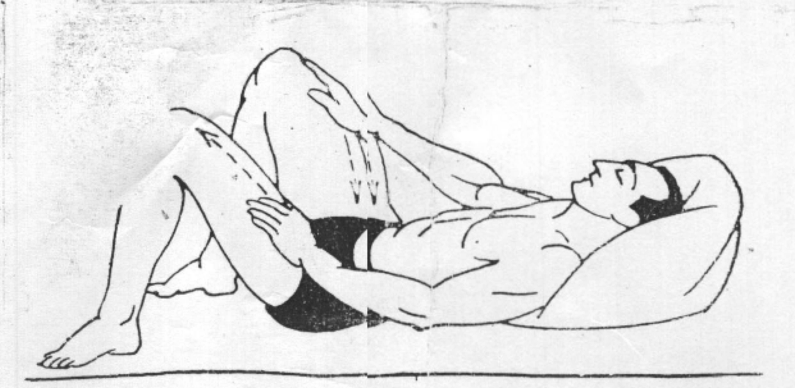


Вторая тройка.



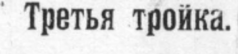


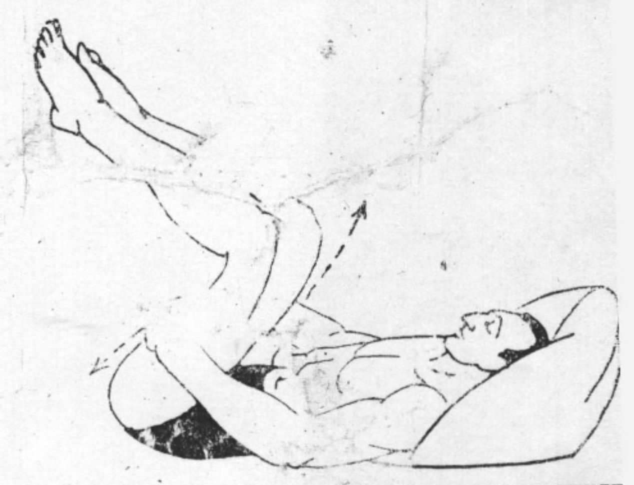
4. — ...кры ... растирайтіте продольно. Проводите руки ... всей длинѣ отъ подколѣнной впадины до самой ... Это движеніе очень важно ... для предупрежде... расширенія и склерозза венъ. Тѣмъ, кто уже имѣ... эти страданія, надо соблюдать умѣренность въ на... ѣ, чтобы не обострить состоянія венъ, прежде чѣмъ онѣ не укрѣпятся.



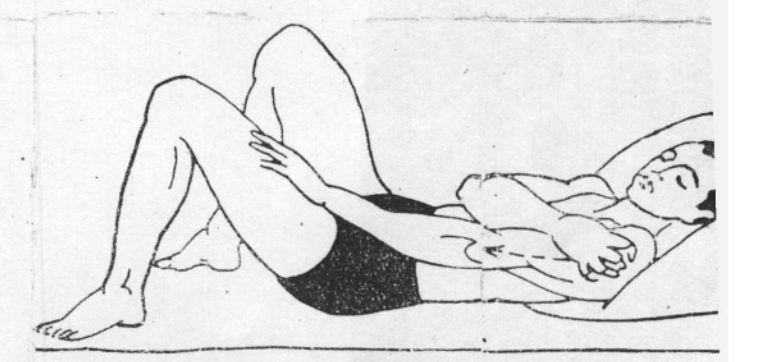
5. — Бедра спереди. Поднимаютъ колѣна, оставляя ноги ступнями на постели, растираютъ бедра спереди, сильно упираясь въ нихъ ладонями. Это движеніе весьма помогаетъ перистальтикѣ кишекъ и возбуждаетъ дѣятельность мочевого пузыря, что особенно важно при наклонности къ отекамъ.

Третья тройка.





7. — Бедра сзади ... Поднявъ колѣни, бедра силь... раются сзади. Движе...е, особенно полезное при нак... къ ишіасу.



8. — Руки горстью по плечу. Сдѣлавъ изъ ... медвѣжью лапу, сильно, какъ когтями, дерутъ мускул... плечья сверху внизъ, съ плеча до локтя. Это движені... сильнѣе, тѣмъ оно лучше. Оно очень согрѣваетъ все...